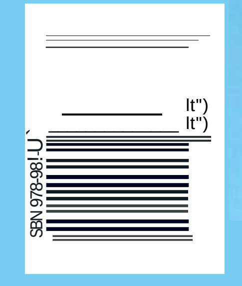
Este libro aporta una visión cuestionadora del actual paradigma de salud, que brinda escasas respuestas a los problemas crónicos y degenerativos. Se propone un abordaje alternativo, basado en el sentido común y en el concepto de **ensuciamiento corporal** como causa real y profunda de las enfermedades. Estimula a conocer las leyes biológicas que rigen nuestro maravilloso cuerpo humano y a respetar su inteligentísima fisiología. Está destinado a un público vasto: enfermos agobiados por **padecimientos crónicos o degenerativos,** personas interesadas en mejorar su **calidad de vida** y sobre todo a quienes están dispuestos a transitar el dignificante camino de la **autogestión de la salud.**

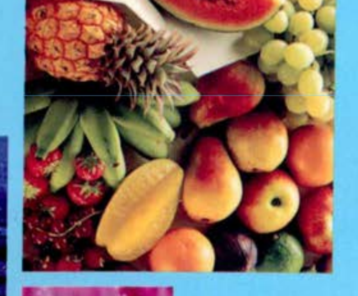
Los ¿por qué? - ¿Por qué necesitamos cambiar? - ¿Por qué estamos mal? - ¿Por qué nos resignamos a la mediocridad? - ¿Por qué nos pasa lo que nos pasa? - ¿Serán la genética, los virus o el estrés? - ¿Quién nos esconde el manual de instrucciones? - ¿No estaremos bajo un paradigma equivocado? - Reprimiendo, mutilando, cambiando pedazos... - ¿Por qué no conviene resolver? - ¿Por qué cuesta cambiar? - **¿Enfermos o ensuciados? -** El ensuciamiento corporal - Factores alimentario y parasitario - Ciclo del ensuciamiento Alimento fisiológico - Adaptación no es normalidad - Problema y solución en nuestras manos - Negocio e irresponsabilidad - **Toxemia y enfermedad -** Célula, la renovación permanente - El terreno lo es todo - Toxinas y parásitos - ¿Enfermedad o crisis depurativa? - Enfermedad aguda, crónica y degenerativa - La represión de síntomas - El ejemplo del cáncer - **Los órganos de eliminación** Intestinos - Hígado - Riñones - Piel - Pulmones - Linfa - Síntomas de malfunción - Técnicas caseras de limpieza - Hierbas y alimentos que los favorecen - Toxemia energética - **Los parásitos -** Inevitables compañeros de ruta - Métodos de limpieza y control **¿Por dónde empezar? -** Paquete depurativo básico **Primero, limpiar -** Limpieza intestinal y hepática **Segundo, no ensuciar -** Nutrición depurativa



ISBN 978-987-05-5223-9

Néstor Palmetti

CUERPO SALUDABLE



Con sencillas técnicas caseras



CUERPO SALUDABLE





Manual de instrucciones para el usuario

Cómo resolver problemas crónicos









Néstor Palmetti

CUERPO SALUDABLE

Manual de instrucciones para el usuario

Como resolver problemas cronicos

Con sencillas tecnicas caseras

Nestor Palmetti

Palmetti, Nestor
Cuerpo saludable: manual de instrucciones para el usuario. - la ed. - Cordoba: el autor, 2008.
298 p.: il. ; 21x15 cm.

ISBN 978-987-05-5223-9

1. Salud. I. Titulo
CDD 613

Esta publicacion este basada en experiencias, investigaciones y observaciones personales del autor, que no es medico. La intention de la obra es informar, no debiendosela considerar sustituto de las opiniones de los profesionales del arte de curar, a quienes el lector debera siempre consultar a proposito de cuestiones relacionadas con su salud y ante sintomas que lo ameriten. El autor declina expresamente toda responsabilidad ante cualquier efecto perjudicial para Ia salud que derive del use o aplicacion de la informacion aqui contenida.

Cuerpo Saludable - *Quinta edicion - Enero 2010*
Autor: Nestor Palmetti - Dibujos: Laura Palmetti
Revision tecnica: Dr. Julio Cesar Diaz
Impresion: Corintios 13 - Av. Fuerza Aerea 1829 - Cordoba - Argentina
ISBN 978-987-05-5223-9

Edicion de autor. Libro de edicion argentina.
Queda hecho el deposit° que establece la Ley 11.723.

Para solicitar aclaraciones:
Nestor Palmetti
Tecnico en Dietetica y Nutricion Natural
Garin 28 - 5885 Villa de Las Rosas Valle de Traslasierra (Provincia de Cordoba) Tel/Fax: (03544) 494.054
info@nutriciondepurativa.com.ar
www.nutriciondepurativa.com.ar

No crean en algo porque lo diga Ia tradicion. Ni siquiera porque generaciones hayan creido en ello por siglos. No crean en algo porque muchos lo crean, o finjan que lo crean. No crean algo porque asi lo hayan creido sabios de otras epocas. No crean a ningun otro ser humano. Crean Cinicamente en los que ustedes mismos hayan experimentado, verificado y aceptado, despues de someterlo at dictamen del discernimiento y a Ia voz de Ia consciencia.
Gautama Buda

No pretendamos que las cosas cambien
si seguimos haciendo lo mismo
Albert Einstein

El pesimista se queja del viento;
el optimista espera que cambie;
el realista ajusta las velas.
William George Ward

Curar es limpiar
Carlos Kozel

Cada uno ingiere Ia enfermedad que padece
Arturo Capdevila

La medicina oriental puntualiza que existe una sofa causa para Ia enfermedad: una alimentacion inadecuada. *Naboru Muramoto*

Hoy en dia, los asesinos y Ia comida
no estan muy alejados entre si.
Herbert Knibbs

INTRODUCCION

Este libro aporta una vision cuestionadora del actual paradigma de salud, que no brinda respuestas a los problemas cronicos y degenerativos. Se propone un abordaje alternativo, basado en el sentido comon y en el concepto de **ensuciamiento corporal** como causa real y profunda de las enfermedades. Estimula a conocer las leyes biologicas que rigen nuestro maravilloso cuerpo humano y a respetar su inteligentisima fisiologia. Esta destinado a un publico vasto: enfermos agobiados por **padecimientos cronicos o degenerativos,** personas interesadas en mejorar su **calidad de vida** y sobre todo a quienes estan dispuestos a transitar el dignificante camino de Ia **autogestion de Ia salud.**

Lo que habitualmente Ilamamos **enfermedad,** es solo un **sintoma** del estado de desorden al cual hemos Ilevado a nuestro organismo. En si mismo, el cuerpo humano tiene gran cantidad de maravillosos mecanismos para resolver problemas a los que puede verse sometido: excesos, carencias, toxicidad, etc. Pero nuestro moderno estilo de vida se las ha ingeniado para colapsar esa increible armonia, malogrando la natural capacidad de adaptacion a los inconvenientes.

Asumir esta realidad, representa el **cincuenta por ciento** de la solucion de nuestros actuales problemas de salud. Y ese es el objetivo de esta publicacion: que el lector comprenda coma **el mismo ha generado** tal situacion de desorden y -por sobre todo- coma **el mismo puede remediar** tal problema, en la medida que retorne a los habitos saludables que nunca debio abandonar.

En esto no hay misterios, ni tampoco soluciones magicas. Los errores se generan principalmente por desinformacion. En Ia medida que sepamos como opera la inmensa inteligencia corporal y comprendamos sus mecanismos, veremos que es muy sencillo jugar **a favor** (y no **en contra)** de nuestra propia naturaleza humana. Entenderemos que no habra medicamento alguno que pueda resolver problemas, mientras no dejemos de boicotear nuestro organismo con habitos que van en contra de as leyes naturales que lo crearon.

En este sentido es importante comprender que **solo el cuerpo es capaz de repararse, depurarse y curarse a si mismo.** Nadie cura, solo el cuerpo lo hace. Dijo alguien "Ia funcion de Ia medicina es entretener, mientras el cuerpo se repara". Nuestra tarea se "limita" a guitar Ia "costra" vieja y no agregar nueva; basta con "no poner palos en Ia rueda" de Ia infinita inteligencia corporal. Esto viene ocurriendo desde hace millones de afios en Ia vida terrestre y son leyes biologicas inexorables. Debemos **confiar en la magia de nuestra biologia y ser pacientes.**

Inicialmente debemos comprender como funciona el mecanismo de la intoxicacion cotidiana y el ensuciamiento corporal. Si diariamente **incorporamos mas toxicos de los que podemos evacuar,** no necesitamos ser cientificos para entender que Ia acumulacion de toxinas acabara por generar un **colapso toxico.** Esa es Ia genesis profunda de Ia mal Ilamada enfermedad: desde un eccema hasta un cancer, todo responde al mismo mecanismo de generacion. Solo difiere el grado de toxemia y el organo mediante el cual, nuestro organismo expresa su claudicacion.

Para el correcto funcionamiento corporal es importantisimo

el rol que cumple Ia correcta nutricion, pero **de poco servira una alimentacion de alta calidad en un contexto de ensuciamiento corporal crania).** El mejor de los nutrientes puede ser mal aprovechado, como consecuencia de estar atrofiados los mecanismos de Ia quimica corporal, a causa del colapso toxico.

La analogia con un automovil puede ayudarnos a comprender mejor este concepto. Si su vehiculo este carbonizado y fuera de punto, debido al use de combustible incorrecto, seguramente usted harla limpiar el motor y cambiaria Ia calidad del combustible. Serviria hacer solo una de las dos cosas? Con el cuerpo pasa exactamente igual. De poco sirve una sola accion. Hay que **depurar** para eliminar la vieja escoria que impide el normal funcionamiento. Y tambien hay que **cambiar la calidad del "combustible"** para que no vuelva a "carbonizar" la estructura.

Una persona que decida recuperar por si misma su natural estado de salud y equilibrio, debe abordar irremediablemente **el trabajo depurativo como prioridad absoluta.** Es evidente que si no comenzamos por **"destapar" nuestros filtros organicos y moderar el nivel de toxemia,** todo lo que hagamos en procura de la salud, perdera efectividad. Viceversa, cualquier practica terapeutica se beneficiary de Ia tarea depurativa y de una nutricion no ensuciante.

Ejercer nuestro natural derecho a un optimo estado de salud, se parece mucho a una mesa asentada en tres patas: todas deben estar fuertes y en equilibrio. Por ello, la tarea de **limpieza** organica se potenciara enormemente con un contemporaneo **freno** al ingreso de nuevas toxinas y **aporte** de los nutrientes esenciales que faltan. Trabajar

separadamente cada aspecto, conspira contra una rápida recuperación de la salud y el equilibrio. Ojala este libro sirva para estimular su inquietud por el trabajo depurativo y pueda brindarle elementos ailes para transitar el sendero de retorno al estado de plenitud que nunca debio resignar.

ACLARACION IMPORTANTE

Dado que estas páginas aportan una vision cuestionadora del actual paradigma de Ia salud y Ia nutricion, y que no pueden ni pretenden reemplazar a Ia consulta medica o nutricional, sugieren entonces una **actitud responsable por parte del lector.**

Propiciamos Ia **autogestion de la salud y la nutricion.** Esta dignificante práctica, basada en la prevencion y en el sentido comun, requiere individuos informados y conscientes de su maravillosa fisiologia corporal. Fundamentalmente personas que **asuman la plena responsabilidad** sobre su calidad de vida.

Aqui brindamos una recopilacion de tecnicas, consejos y experiencias que hemos practicado exitosamente y sin mayores inconvenientes. Esto nos llevo a compartirlos con amigos, quienes tambien tuvieron resultados espectaculares y ausencia de efectos secundarios. Como consecuencia, surgio esta publicacion, para difundir esas cosas utiles y lamentablemente poco conocidas.

Este libro intenta compartir experiencias y mostrar **otra forma de ver y abordar el problema.** Entendemos que es el modo de it reemplazando el viejo paradigma, mediante **construcciones horizontales y colectivas.**

Somos minusculos eslabones de un gigantesco flujo evolutivo. El flujo evolutivo es siempre cambiante, porque son cambiantes nuestros entornos y realidades. Por ello son necesarios **nuevos abordajes y nuevos contextos** adaptados a las nuevas realidades que nos rodean y nos desafian.

Cada uno es dueño de seguir (o no) estos consejos y recomendaciones, pero sin aferrarse a ellos demandando **certezas** o verdades absolutas. Simplemente **no existe la seguridad absoluta.** Y eso es algo importante a tener en cuenta en este despertar a nuevas realidades; debemos explorar, experimentar y discernir personalmente, pues somos las **primeras generaciones expuestas a un escenario nunca antes experimentado.**

A la mayoria de las personas, estos cambios de hábitos, les brindan resultados espectaculares, que los estimulan a profundizar el camino. Por cierto, los primeros sintomas depurativos pueden ser intensos (generalmente proporcionales a Ia cronicidad del problema). Muchos lo visualizan como algo negativo, cuando en realidad se trata de un fenomeno alentador, pues indica que **el cuerpo esta movilizando su energia reparadora y curativa,** y por tanto hay que estimular y soportar el proceso, sin reprimirlo.

Puede haber personas que manifiesten algun problema puntual o quienes no sigan las indicaciones atentamente. En realidad, **los problemas son consecuencia del estado de toxemia cronica** que afecta a la persona. Seguramente estos procesos patologicos, con o sin prácticas depurativas, **iban a eclosionar igualmente.** Un individuo con vesicula e higado repletos de cálculos, indudablemente protagonizará una crisis en algun momento y por algun lugar.

Decimos todo esto, porque cada persona debe **evaluar los riesgos potenciales de su estado. La asuncion de riesgos es una decision personal.** Dicha responsabilidad nunca,debe ser descargada en un libro, un metodo o un sitio web. Estos son solo medios que ponen al alcance de la gente, tecnicas y visiones que funcionan y resuelven problemas; metodos que lamentablemente el sistema formal ignora, o lo que es peor, oculta.

Por cierto que **lo ideal seria estar en manos de un buen profesional,** con pericia y actualizacion en esta materia. Pero **buscarlo es tarea individual.** No nos dedicamos al trabajo terapeutico; solo difundimos y divulgamos experiencias propias y sobre todo a nivel de nuestra profesion, dado el rol trascendente de la nutricion en todos los problemas de salud.

Tampoco deseamos o sentimos que **debamos convencer a nadie;** cumplimos con señalar un camino alternativo, practico, eficiente e inocuo. Ojalá que cada vez **mas profesionales del arte de curar tomen en consideracion seriamente estos temas** y asuman el desafio de alentar a sus pacientes a la practica de metodos que realmente resuelven patologias cronicas.

Nestor Palmetti

Tecnico en Dietetica y Nutricion Natural, octubre de 2009

SU MARIO

CAPITULO 1

L O S ¿POR QUE?

¿Por que necesitamos cambiar?
¿Por que estamos mal?
¿Por que nos pasa lo que nos pasa?
¿Quien esconde el manual de instrucciones?
¿Por que no conviene resolver?
¿Por que cuesta cambiar?

¿POR QUE NECESITAMOS CAMBIAR?

Por un motivo muy sencillo: porque **estamos mal** y porque cambiando, **volveremos a estar bien.** Asi de simple.

¿POR QUE ESTAMOS MAL?

Si ha llegado a este libro, seguramente tiene ganas de conocer la causa real de nuestros normales y frecuentes "problemitas" de salud. Rápidamente podrá comprender muchas cosas, simples y de sentido coman, que, por obvias razones, **no se explican ni difunden.**

¿POR QUE NOS RESIGNAMOS A LA MEDIOCRIDAD?

Por que nos parece normal andar a media maquina? ¿Sabia que somos un paquete de billones de celulas que se **regeneran diariamente?** La piel se cambia en un mes. La mucosa estomacal en 5 dias. El higado se cambia en 6 semanas. Los huesos en 3 meses. En 7 años nuestro organismo es totalmente nuevo. ¿Sabia que estamos diseñiados para **vivir 140 años** y **tener 3 denticiones?** Ahora bien, si nos auto-regeneramos... nos auto-reparamos... nos auto-depuramos...

¿POR QUE SE DEGRADA NUESTRA CALIDAD DE VIDA?

Ante todo conviene definir que entendemos por calidad de vida. Pese a que algunos la definen en base a cuestiones materiales (dinero en el banco, buena obra social, geriátrico

prepago...), **verdadera calidad de vida** es otra cosa, basada fundamentalmente en **cuatro aspectos:** - Buen nivel de natural energia ffsica y mental
–Buen manejo del estres
- Retardo del proceso de envejecimiento
–Ausencia de enfermedades

Es obvio que muy pocos logran cumplir con estos parametros y eso nos deberia Ilevar a cuestionarnos ciertas cosas:
.Por que no estamos plenos?
.Por que vivimos menos y peor?
.Por que envejecemos más rapido?
.Por que los nifios tienen problemas de viejos?
.Por que nos falta energia?
.Por que no manejamos el estres?
.Por que creemos que Ia mediocridad es normal?
.Por que pensamos que la plenitud es solo para elegidos?
.Por que no confiamos en nuestra capacidad de sanarnos?
.Por que cuidamos mejor el auto que el cuerpo?
.Por que no sabemos leer, limpiar ni mantener el organismo?
.Por que limpiamos el cuerpo por fuera y no por dentro?
.Por que ponemos la calidad de vida en manos de terceros?
.Por que convivimos con enfermedades cronicas?
.Por que los problemas cronicos no se resuelven?
.Por que aumentan las afecciones degenerativas?
.Por que creemos que todo es culpa de genes, virus o estres?
.Por que reclamamos soluciones o pastillas mágicas?
.Por que esperamos un diagnostico grave para cambiar?
.Por que Ia ancianidad no se vive con dignidad?

¿POR QUE NOS PASA LO QUE NOS PASA?

Alguien dijo que comprender la causa del problema es **el**

cincuenta por ciento de la solucion. Por ello es importante no equivocarnos respecto a las causas profundas de nuestros problemas cronicos y degenerativos. Sin embargo nuestro paradigma de salud nos confunde con argumentos, que a fuerza de reiterados, nos parecen incuestionables.

Inculpar por nuestros problemas a **genes, virus** o **estres,** por cierto no ayuda a entender **porque nos pasa lo que nos pasa.** Solo estaremos confundiendo consecuencias con causas y asi nunca lograremos resolver nuestros problemas cronicos. Por ello veamos brevemente en que se sustentan estas muletillas que todo lo justifican.

MULETILLA 1: ES GENETICO

Pasarán las enfermedades por los cromosomas? La maravillosa inteligencia biologica que nos anima, por una sencilla cuestion de evolucion y supervivencia, tiende a **seleccionar lo mejor.** Caso contrario, hace rato hubiesemos desaparecido como especie.

¿Podemos ser **herederos malsanos** de **bisabuelos longevos?** Venimos de antepasados longevos, dignos y saludables; sin embargo los "achacados" somos nosotros, sus descendientes.

Por más que alguien tenga tendencia genetica a la obesidad, solo **un estilo de vida inadecuado** brindara el contexto adecuado para que tai manifestacion se exprese. Lo mismo se aplica a los demas problemas endernicos de nuestra epoca.

Por otra parte, si la transmision de los males fuese genetica,

Ia generaciones pasadas **deberian haber manifestado las mismas epidemias** patologicas que hoy nos invaden. Sin embargo decadas atras no habia tales niveles de diabetes, cardiopatias, cánceres, alzheimer, parkinson, esclerosis multiples, linfomas...

Un estudio estadounidense [(1)] detecto la presencia de **287 quimicos** distintos (pesticidas, aditivos industriales, teflon...) **en el cordon umbilical de niños recien nacidos:** 76 producen cancer, 94 son toxicos para cerebro y sistema nervioso y 79 de estas sustancias causan defectos de nacimiento o desarrollo anormal. .Podemos achacar a la genetica, los problemas de salud que manifestarán estos niños?

No somos quienes para descartar Ia influencia genetica. Pero si podemos afirmar en base a experiencias, propias y ajenas, que los genes siempre necesitarán un **contexto favorable** para poderse expresar. Y dicho contexto lo generamos unicamente nosotros y nuestro estilo de vida.

MULETILLA 2: SON LOS VIRUS

Los virus nunca son causa del problema, sino consecuencia. Ellos pululan en el medio ambiente e intentan, como nosotros, sobrevivir. Solo pueden instalarse, multiplicarse y hacerse fuertes, si consiguen un huesped **que los alimente, que les asegure un entorno ideal** y sobre todo **que no los desaloje mediante una inmunologia eficiente.** Todos estamos expuestos a virus, pero no todos los desarrollamos

(1) Grupo de Trabajo Ambiental - Washington DC - Julio 2005

¿Sabias que **vivimos gracias a los microbios?** Convivimos con 10 microbios por cada celula del cuerpo. Tenemos billones en los intestinos, en los conductos nasales, aferrados a los cabellos, nadando por la superficie de los ojos, taladrando el esmalte de los dientes...

Sin los microbios, las funciones corporales no serian posibles. Vivimos gracias a ellos. Son ellos quienes digieren nuestros alimentos, quienes nos defienden de germenes más peligrosos, quienes reaccionan a los cambios del entorno y nos protegen...

Por ello son **extremamente sensibles** y cualquier alteracion los afecta. Hasta el simple cambio de Ia marca de jabon con que nos lavamos, basta para perturbar a los 100.000 microbios que viven en cada centimetro cuadrado de nuestra piel... Un reciente estudio Universidad de Nueva York contabilizo Ia existencia de 360 tipos distintos de bacterias sobre Ia piel del antebrazo.

Imaginemos las consecuencias de un ataque con fármacos, comparable al empleo de misiles para exterminar un hormiguero hogareño!!! Ejemplo: tomamos antibioticos para la angina; estos destruyen flora benefica del tubo digestivo, lo cual estimula el desarrollo patologico de candidas. ¿Sera necesario andar matando virus? No, **bastaria con no "alimentarlos"!!!**

Los virus precisan nutrientes, entorno adecuado y una inmunologia "ineficiente" que no los destruyan. Los virus siempre dependeran de este **contexto favorable** para poderse expresar. Y dicho contexto lo generamos unicamente nosotros.

MULETILLA 3: ES EL ESTRES

Es habitual escuchar expresiones como:
–*Mi problema es emocional...*
–*Soy nervioso...*
–*Es mi forma de ser…*
–*Estoy estresado...*

El estres es otra falacia que todo lo justifica. Una persona estresada no es más que una consecuencia de un **cronico desorden biologico.** Detrás del estres hay excesos y carencias de nutrientes, acidosis orgánica, malfuncion intestinal, sobrecarga de toxinas, sintesis hormonal deficiente y, fundamentalmente, un **higado colapsado.**

El higado cumple unas 600 funciones orgánicas. Entre otras cosas, es responsable de la vitalidad, el estado emocional y la claridad mental de una persona. Una persona con un **higado saludable** evidencia: juicio claro, decisiones firmes, idealismo, capacidad de prever, personalidad ganadora... En cambio, el propietario de un **higado colapsado** mostrara: depresion, colera, irritabilidad, mal humor, violencia, agresion, estres...

Entonces, el estres ¿es causa o consecuencia? Mas que de estresados o nerviosos... ¿no es mejor hablar de **intoxicados?** Como vemos, tambien el estres depende de un **contexto favorable** para poderse expresar. Y como siempre, dicho contexto lo generamos nosotros.

¿QUIEN ESCONDE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES?

En todos los casos, vemos que estas muletillas no hacen más que **intercambiar causas con consecuencias.** En el

fondo, es siempre el contexto organico quien posibilita la expresion de los distintos factores. Y dicho contexto es nuestra responsabilidad.

Ahora bien, si no es culpa de genes, virus, ni estres... ¿cuál sera la causa de nuestros problemas? ¿Como llegamos a generar el **contexto favorable** para genes, virus y estres?

¿Usaria usted un electrodomestico complejo sin haber leido previamente el manual de instrucciones? ¿Conocemos nuestro cuerpo y las reglas biologicas que lo rigen? ¿Sabemos limpiarlo y mantenerlo? ¿Sabemos nutrirlo fisiologicamente? ¿Sabemos leer e interpretar las señales que el cuerpo emite a cada momento? **¿Quien nos esconde el manual de instrucciones?** ¿En que se basa nuestro paradigma de salud?

Por cierto, nos toca transitar una epoca dificil, llena de desafios y nuevos problemas. Vemos que en todas las areas de la actividad humana (economia, politica, medio ambiente, educacion, etc) **estan haciendo agua los paradigmas establecidos.** Y la salud no es una excepcion.

¿NO ESTAREMOS BAJO UN PARADIGMA EQUIVOCADO?

Pese a una tecnologia cautivante, estamos viviendo una epoca "oscura". Aunque nos deslumbre que se haya descifrado el genoma humano, es evidente que hay mucha ignorancia y reduccionismo[(1)]. **Cada vez sabemos mas de poco y poco del todo** o como bien se dice: cada vez se

[1] *Reduccionismo: metodo cientifico basado en que el mundo que nos rodea puede ser cornprendido en terminos de las propiedades de sus partes constituyentes.*

sabe mas de menos, hasta que lleguemos a saber mucho de nada.

Son muchas las cosas elementales que ignoramos: ¿Como funciona el sistema hormonal? ¿Para que sirve el apendice? ¿ Y las amigdalas? Somos más microbios que celulas? ¿Se renuevan las neuronas? ¿Es el colesterol causa o consecuencia? ¿No es la anemia un mecanismo defensivo? ¿Y la hipertension?

Como sera la ignorancia sobre nuestra composicion celular que el Instituto Nacional de Salud de EEUU, aprobo en 2007 un plan de cinco arios para investigar el microbioma humano, que es el contenido total microbiano del cuerpo humano. Nuestro conocimiento es limitado, en parte porque solo era posible identificar microbios que podian ser cultivados en laboratorio, un mero 1-2 por ciento del total. De todos modos estamos comprendiendo que el ser humano promedio es más microbio que mamifero, un verdadero super organismo que comprende **10 veces mas celulas microbianas que humanas.** Se piensa que el numero total de genes microbianos en nuestro cuerpo excede el de genes humanos en una proporcion de 1000 a 1[1], iiialgo que recien sabremos en 2012!!!

La sociedad cientifica premia con el Nobel de medicina 2005 al descubrimiento de una **bacteria** (Helicobacter pilori) como **causa de la alcera estomacal.** Por supuesto que ya hay un antibiotico a medida de dicha bacteria, mecanismo más "practico" que entender porque **creamos las condiciones** para que la bacteria se desarrolle. Sin

1) *New Scientist - 19 de agosto de 2007*

embargo la misma ciencia descubre despues[1] que dicha bacteria convive con nosotros desde hace 60.000 años!!!

REPRIMIENDO, MUTILANDO, CAMBIANDO PEDAZOS...

A la luz de este sistema de comprension erronea, coartamos los esfuerzos que hace el organismo para mantener estable la vida (homeostasis). **Reprimimos** fiebre, sudor, diarreas, gripes, hemorragias, colesterol, tension arterial, hemorroides, leucorreas, eccemas...

Seguimos **"mutilando"** el cuerpo, extirpando organos y atrofiando funciones (amigdalas, vesiculas, apendices, glándulas sudoriparas...) sin entender ni resolver nunca las causas que generan los problemas (congestiones toxicas).

La miope especializacion sigue viendo al cuerpo como un mecano que falla y cuya solucion es **cambiar pedazos:** hacemos by pass, transplantamos organos, instalamos marcapasos y stents, diálizamos organos con filtros mecánicos...

Nos sentimos seguros en manos de super-especialistas que **manipulan variables** orgánicas de dudosa objetividad (hormonas tiroideas, colesterol, presion, densidad osea, enzimas hepáticas, antigenos prostáticos...). Tenemos **"pedazologos"** para todos los organos!!!

Y en tanto seguimos sin cuestionar porque, a pesar de tanta

[1] Helicobacter pylori infecta a/ ser humano desde hace mas de 60.000 dies. Una investigacion publicada en "Nature" ha revelado que la bacteria migre y se propage por el planeta desde Africa al mismo tiempo que el hombre primitive - La Nacion, 15/2/07

tecnologia y diversidad de farmacos, las enfermedades cronicas lo **siguen siendo** y los procesos degenerativos son **cada vez mas virulentos.** Administramos... pero **nunca "resolvemos" los problemas.**

¿POR QUE NO CONVIENE RESOLVER?

A nuestro entender, los problemas no estan **para ser "controlados"** sino **para ser resueltos.** Pero claro, si los problemas se resuelven, ¿adonde va el negocio? La medicina esta sujeta a las leyes del mercado. Segun esas leyes, **paciente curado deja de ser negocio.** Paciente cronico **consume de por vida.** Paciente ignorante es temeroso y demanda farmacos y servicios. Paciente consciente, **previene y no consume.**

Alguien del sistema, el Dr. Richard Roberts (Nobel 1993), lo dice claro[1]: *"es habitual que las farmaceuticas esten interesadas en lineas de investigacion, no para curar, sino solo para cronificar dolencias con medicamentos cronificadores, mucho mas rentables que los que curan del todo y de una vez.* ***La medicina que cura del todo no es rentable.*** *La salud no puede ser un mercado mas, ni puede entenderse tan solo como un medio para ganar dinero".*

LA IGNORANCIA ES LUCRATIVA

Por eso, en medio de tanta parafernalia tecnologica y mediatica, **nadie es instruido para limpiar y mantener su propio cuerpo.** Sabemos mucho mas sobre las

[1] *Ver entrevista completa en www.nutriciondepurativa.com.ar ("Farmaco que cura, no es rentable") o en www.lavanguardiaes/free/edicionimpresa/20070727/53380162760.*

necesidades del automovil, que atendemos con esmero porque nos costo ¿Y las necesidades corporales? Bien, gracias, total al cuerpo lo recibimos gratis...

Solo un irresponsable operaria un electrodomestico sofisticado sin leer previamente el manual de instrucciones. En cambio operamos el cuerpo, estructura miles de veces mas compleja que cualquier artefacto conocido, sin haber leido nunca el "manual". **Es obvio que alguien nos lo esta escondiendo!!!**

Nadie ensefia a leer las miles de señales indicativas que entrega nuestro organismo, gratis y en tiempo real. En cambio, con gusto gastamos tiempo y dinero en sofisticados estudios que poco aportan. Es triste ver como nosotros mismos **reforzamos el paradigma del cual somos victimas,** cuando reclamamos "soluciones faciles" y "pastillitas magicas".

EL MANUAL DE INSTRUCCIONES

La propuesta de estas paginas es servir como **"manual de instrucciones" para el usuario.** Asi como este libro y el libro "Intestinos Saludables" permiten conocer la fisiologia de nuestros solicitados organos de eliminacion, el libro "Nutricion Depurativa" aporta pautas para **alimentar fisiologicamente** a nuestra estructura organica, de la forma mas limpia posible. Sin comprender las pautas que regulan el funcionamiento de nuestra compleja biologia, es imposible **favorecer su tarea** y en cambio resulta muy facil **obrar en su contra.**

Mientras esperamos la caida del actual paradigma de salud, es necesario proponer una vision refrescante del tema, que

se valida en el terreno de la practica cotidiana. ¿Como? **Resolviendo aquellos padecimientos cronicos que nuestra tecnologia contemporanea solo se limita a "controlar".**

Acorralados por la cronicidad que evoluciona hacia la inevitable degeneracion, quienes han decidido experimentar este camino, son los **mejores testimonios** sobre su efectividad. *'¿Como nadie antes nos explico todo esto?"* suele ser la reflexion mas escuchada.

SI FUNCIONA, SIRVE...

Por cierto muchos cuestionaran lo que decimos, pero hay algo que resulta incuestionable: **iiifunciona!!!** Esto ya lo vivimos con el propoleo; se lo denosto, se argumento que no reunia suficientes evidencias, se lo boicoteo... pero quien lo probo, experimento que no mata a nadie, es barato y funciona.

Como titulara Andres Percivale en su libro: "Quien es feliz, tiene razon". Como negar algo que no hace daño y nos permite resolver padecimientos cronicos. De eso se trata: **estar bien** *y* **convertir a la vida en un goce** y no en un padecimiento que se arrastra. Es poco sensato no intentarlo!!!

¿POR QUE CUESTA CAMBIAR?

Generalmente es mas facil que la gente implemente cambio de habitos en lo depurativo que en lo nutricional. Hemos convertido **la comida en un problema.** Por un lado la usamos como "descarga" de nuestro desorden emocional. Por otro lado, es algo que nos hace "perder tiempo".

En el primer caso, inconscientemente desarrollamos habitos por alimentos que generan sensaciones estimulantes y tranquilizantes. Asi generamos adiccion a lacteos, trigo, azucar, grasas... Como veremos luego, la **dependencia adictiva** (con potentes razones biologicas) es el principal obstaculo para modificar patrones equivocados. Siempre habra excusas, generalmente inconscientes, para rechazar cambios...

Los nuevos roles laborales son ampliamente demandantes y atrapantes, con lo cual se margina el tiempo necesario para la preparacion de nuestros alimentos. A tal punto que **el tema alimentario se convierte en una molestia:** "no tengo tiempo".

Como en los filmes del oeste, presto llega el "sexto de caballeria" en nuestro auxilio. Alli esta la "abnegada" industria alimentaria, ofreciendonos la solucion perfecta: **comida rica, barata, practica... y a domicilio.** Asi generamos un condicionamiento dificil de remover, reforzado por la utilizacion de los alimentos "adictivos" del parrafo anterior.

¿POR QUE ES IMPORTANTE LIMPIAR Y NO ENSUCIAR?

Supongamos que usted compra un buen automovil; una joyita de alta tecnologia, un Mercedes Benz... Pero por ignorancia o "pijoterismo", en lugar de **buena nafta** lo alimenta con **combustible inadecuado o de baja calidad.** Al tiempo apreciara las fallas y los tironeos en la marcha, consecuencia de un motor carbonizado y fuera de punto.

¿Que hace entonces? No podra argumentar que el vehiculo

vino "fallado de fabrica". Seguramente hara **limpiar el motor** y **cambiara el tipo de combustible.** Y por cierto que hara **ambas cosas al mismo tiempo.** No se le ocurriria hacer solo una de las dos. ilogico, no? ¿O es de los que busca algun aditivo que disimule la falla?

Con el cuerpo pasa exactamente igual. De poco sirve una sola accion. Hay que **depurar** para eliminar la vieja escoria que impide el normal funcionamiento. Y tambien hay que **cambiar la calidad del "combustible"** para que no vuelva a "carbonizar" la estructura.

Ojala la simplicidad de este ejemplo sirva para estimular la lectura de los siguientes capitulos y una actitud consciente y madura. A menudo **somos mas conscientes con los "fierros" que con nuestro organismo.** Al auto lo cuidamos porque nos costa', aunque podamos cambiarlo. En cambio el cuerpo **vino "gratis"...** pero olvidamos que es el **unico** que tenemos y que **no tiene recambio.**

CAPITULO 2

¿ENFERMOS O ENSUCIADOS?

Ensuciamiento corporal
Alimento fisiologico
La longevidad como consecuencia
El colapso toxico

Alla por los años 70, un doctor en medicina, investigador en quimica y biologia, inmunologo y catedratico de la Universidad de Montpellier (Francia), comenzo a investigar la relation entre las enfermedades y la alimentacion.

Nos referimos al Dr. Jean Seignalet, quien durante 30 afios trato miles de pacientes a traves de pautas nutricionales, volcando sus observaciones en mas de 200 publicaciones en las principales revistas medicas en lengua inglesa y francesa, y en varios libros que detallan las evidencias recogidas[1].

ENSUCIAMIENTO CORPORAL

Antes de fallecer, en 2003, el Dr. Seignalet concluyo que la acumulacion de residuos alimenticios, bacterianos y metabolicos, conforma un estadio que denomino **"ensuciamiento",** el cual basta para explicar en gran medida la generacion y cura de las principales enfermedades modernas.

Seignalet fue un pionero en esta vision, reuniendo el poco conocimiento disponible por entonces, dandole un sentido que fue validado con sus experiencias de remisiones y abriendo un nuevo camino de exploracion. Como todo pionero, fue ignorado y criticado por sus pares, pero sus exitos son incuestionable evidencia y su efectiva "diets ancestral" es todo un punto de partida para quienes se

[1] *ver articulos y entrevistas en www.nutriciondepurativa.com.ar y el libro La alirnentacion, la tercera mediana"- Dr. Jean Seignalet - 2005 RBA.*

atreven a bucear en una nueva problematica, subestimada pero que nos golpea duro.

EL FACTOR ALIMENTARIO

El trabajo del Dr. Seignalet individualize perfectamente a la **moderna alimentacion como principal responsable de las enfermedades contemporaneas:** nuestras enzimas digestivas y nuestra mucosa intestinal no estan adaptadas a las moleculas alimentarias que estamos ingiriendo.

En **condiciones normales,** el alimento es fisiologicamente procesado por una flora intestinal equilibrada, mediante una compleja serie de procesos enzimaticos. La delgada mucosa que reviste los intestinos opera como una barrera "inteligente" encargada de protegernos.

La mucosa intestinal deja pasar al flujo sanguine°, solo aquellas **micromoleculas,** correctamente desdobladas y listas para poder ser utilizadas por el higado. En tales circunstancias, las **macromoleculas no digeridas** siguen su curso y se evacuan como materia fecal. Muy simple: **el alimento nutre y no ensucia.**

El problema comienza cuando los alimentos que ingerimos **no estan adaptados a nuestra fisiologia.** Entonces Ia digestion de la comida es insuficiente, la flora se desequilibra, se genera putrefaccion, inflamacion, enlentecimiento del bolo alimenticio y sobre todo, **la mucosa intestinal se hace mas permeable.**

Este incremento de permeabilidad permite que gran cantidad de macromoleculas alimentarias y bacterianas, atraviesen facilmente Ia delgada mucosa intestinal. De ese modo, una

avalancha de sustancias inconvenientes ingresa rapidamente al flujo sanguineo, generandose graves problemas ulteriores, como el colapso hepatico y el "tilde" del sistema inmune.

En sintesis, este es el **mecanismo simplificado del ensuciamiento** que describiera el Dr. Seignalet. Por supuesto que hay gran cantidad de interacciones no lineales entre todos los factores involucrados, y a veces resulta dificil determinar la relacion causa/efecto. Sin embargo, el organismo opera como un todo entrelazado y por tanto hay que abordarlo como un desorden

Luego analizaremos individualmente los distintos **efectos del ensuciamiento,** sin olvidar la estrecha interrelacion existente, entre ellos y los **problemas alimentarios.** Asi podremos identificar el verdadero origen del problema.

EL FACTOR PARASITOSIS

Algo que el Dr. Seignalet intuyo genialmente durante su investigacion, fue la relacion entre la **mucosa intestinal permeable** y la invasion de macromoleculas alimentarias y bacterianas hacia el higado y los fluidos corporales. Esta vision permite a su vez comprender la estrecha relacion entre esta **"puerta abierta"** y nuestros huespedes naturales: **los parasitos.**

Si bien el tema se desarrolla en un capitulo especifico, no podemos dejar de mencionarlo en este contexto, que explica este nuevo fenomeno del ensuciamiento corporal. Ademas de bacterias y particulas alimentarias, nuestros fluidos se ven invadidos por huevos, larvas, quistes y organismos unicelulares que parasitan la estructura corporal y aportan

una **cuota importante de ensuciamiento.** La magnitud de la intrusion desborda la capacidad de nuestro sistema inmunologico (reaccion antigenica) y en muchos casos elude su accion, al localizarse en areas donde las defensas corporales estan inhibidas de actuar (ejemplo: el cerebro).

Generalmente el concepto de parasitos, tanto de profanos como de terapeutas, se limita, en el mejor de los casos, a considerar el aspecto etimologico del termino[1]. Se supone que el daño generado por estos huespedes indeseables, es el **robo de nutrientes,** que utilizan para su desarrollo. Si esto fuese asi, bastaria con comer de mas. Sin embargo, lo mas grave de las parasitosis, es su **significativo aporte ensuciante.**

Consideremos por un momento lo que significan los **excrementos y desechos metabolicos** de esta multitud de seres que nos habitan. Diariamente **cientos de sustancias** actuan y se acumulan en nuestro interior, generando no solo toxemia, sino tambien innumerables consecuencias sobre nuestra salud.

Si bien hay poca investigacion al respecto, se conocen bien los efectos de algunas sustancias individualizadas. Es el caso de la **histamina**[2] que secretan ciertos parasitos, o el

[1] *Pardsito: organism° que vive a costa de otro de distinta especie, alimentendose de el y depauperandolo sin llegar a matarlo. Diccionario de la Real Academia Espaiiola.*

[2] *Posee efecto vasodi/atador (hipotension y migrairas), aumenta la permeabilidad capilar, incrementa la secretion gestrica (acidez), provoca taquicardia (aumento de la frecuencia cardiaca) y catalepsia (rigidez extrema y ausencia de movilidad), genera hipersensibllidad inmediata y estimula el comportamiento agresivo.*

acetaldehido[1]**,** uno de los 79 desechos generados por la candida en estado micotico. Indudablemente la cuestion de la parasitosis deberia ser considerada como **hipotesis basica** en el abordaje de las habituales patologias modernas, malamente achacadas a genes, virus o estres.

CONSECUENCIAS DEL ENSUCIAMIENTO

El Dr. Seignalet identifico la relacion entre las principales patologias modernas y el ensuciamiento alimentario, probando los positivos efectos de su "dieta ancestral" como efectivo abordaje terapeutico. Al visualizar **tres mecanismos principales de accion,** dividio a las enfermedades en otros tantos grupos, consecuencia de las diversas reacciones que genera el organismo para sobreponerse a una invasion cronica, no prevista por nuestra biologia.

Cuando las moleculas que atraviesan la mucosa intestinal son **antigenicas** (que generan reaccion inmunologica), se inducen **enfermedades autoinmunes,** tales como: artritis, lupus, celiaquia, esclerosis multiple, tiroiditis, herpes...

Por su parte las moleculas **no antigenicas** (que no provocan respuesta inmune) se van acumulando y generan **enfermedades congestivas** o de ensuciamiento, tales

[1] *Produce sustancias vasoactivas (irritacion, panico, miedo, taquicardia, sofocos), interfiere con receptores de la acetilcolina (trastomos de memoria y transmision nerviosa), produce histamina (inflamaciones y supresion de globulos blancos), bloquea enzimas claves para el sistema hormonal, destruye la vitamin B6 (problemas inmunologicos, calambres, retencion de liquidos, desequilibrio hormonal), destruye sustanc/as desintoxicantes (glutation y cisteina), inhibe la dopamina (depresion, insomnia, estres)...*

como: anemia, fibromialgia, depresion, alzheimer, parkinson, diabetes, osteoporosis...

Frente al **intento de eliminacion** de estas moleculas, la excesiva presencia de macrofagos genera **enfermedades inflamatorias,** tales como: colitis, colon irritable, acne, eccemas, soriasis, bronquitis, asma, alergias, infecciones...

LAS CONCLUSIONES DE SEIGNALET

Mas alla de Ia cantidad de evidencias y relaciones demostradas (y sistematicamente ignoradas por sus colegas contemporaneos), tal vez el legado mas importante del Dr. Seignalet sean las **cuatro sencillas frases con que sintetiza su dilatada y fructifera experiencia clinica.**

"Es **el balance entre aportes y salidas de desechos,** lo que determine **la evolucion de la enfermedad:**

- cuando **los aportes superan las salidas,** mas o menos tarde podemos **esperar una enfermedad;**
- cuando **las salidas superan los aportes,** el **retorno a la normalidad** es factible;
- Ia **elimination parcial** de los desechos se traduce en una **mejora parcial;**
- la **elimination total** de los desechos se traduce en una **remision completa".**

Dado que Ia presencia de sustancias toxicas es algo inevitable en el marco de nuestra relacion con el entorno, podemos manejar Ia analogia de convivir con **una canilla que gotea** y con un recipiente que recoge dicho goteo. El secreto es **mantener el deposito vacio,** como unico modo de evitar el desborde. Si **el recipiente esta al tope,** es obvio que **cualquier gota provocara derrame.** Si

mantenemos la vasija vacia, no habra desbordes. Pero si advertimos "derrames", tendra poco sentido inculpar a la "Ultima gota" por el daño. Si **minimizamos el goteo** (nutrition fisiologica) y **vaciamos regularmente el recipiente** (depuracion corporal), no tendremos problemas.

ALIMENTO FISIOLOGICO

Como veremos, es sencillo confirmar objetivamente la vision de Seignalet: **el ensuciamiento y el colapso toxico estan generados por la moderna alimentacion.** Por ello resulta clave entender para que alimento ha sido diseñado originalmente nuestro organismo.

Siguiendo con el ejemplo del automovil, cuando adquirimos un vehiculo, **recibimos las indicaciones del combustible para el cual ha sido diseñado y construido el motor.** A nadie se le ocurrirla colocar nafta en un motor diesel, o kerosen en lugar de nafta, ya que el motor comenzaria a fallar y se carbonizaria.

Pero frecuentemente, por falta de un "manual de instrucciones", hacemos eso con nuestro cuerpo... y con un agravante. Si usamos el vehiculo con combustible inadecuado, nos damos cuenta rapidamente: hacemos limpiar el motor, cambiamos el combustible y entonces todo vuelve a Ia normalidad. En cambio con el cuerpo, **no relacionamos las fallas con el combustible incorrecto,** y seguimos...

Podemos afirmar que un **alimento fisiologico** es aguel que **nutre, vitaliza y depura, sin generar ensuciamiento.** Seignalet lo definia como aquel alimento **adaptado a nuestro sistema digestivo originario.** En este sentido se

hace necesario comprender a que diseño original corresponde nuestra flsiologia.

En la naturaleza terrestre existen animales con diferente estructura alimentaria: carnivoros (felinos), herbivoros (vacas), frugivoros (chimpances), omnivoros (cerdos)... En cada caso, **los organismos estan naturalmente adaptados para el procesamiento de su alimento basico y natural.** Estructura dentaria, tipo de estomago, longitud intestinal, fluidos digestivos, enzimas... todo obedece a una razon de perfecto **diseño evolutivo.**

SOMOS MONOS ADAPTADOS

Respecto a los animales antes mencionados, los modernos estudios de secuencia genomica han confirmado una **relacion tan estrecha entre chimpances y humanos,** que los investigadores piden que se reclasifique al chimpance como parte de la familia del humano, en el genero homo[1]. **Apenas el 1% de los genes nos diferencian del mono,** aunque recientes estudios consideren alguna diferencia mayor, lo cual no invalida nuestra similitud fisiologica.

Ahora bien, los monos poseen una incuestionable naturaleza frugivora. La dieta fisiologica de los chimpances se basa en **frutas, hojas, semillas, rakes, tuberculos, insectos..., todo crudo.** Para estos alimentos estan diseñados su sistema digestivo, sus secreciones gastricas, sus enzimas, sus mucosas intestinales...

[1] Investigadores del Institute de Tecnologia de Georgia, en Atlanta (EEUU), compararon el ADN de seres humanos y chimpances, demostrando que compartimos genomas extremadamente simllares. Solo el 1% de nuestros genes nos diferencian. BBC Ciencia, 24/1/06.

MAMIFEROS	CARNIVOROS	OMNIVOROS	HERBIVOROS	FRUGIVOROS
Ejemplos	**Tigre, león**	**Cerdo, jabalí**	**Elefante, vaca**	**Chimpancé, hombre**
Alimento fisiológico	Carne	Carne, raíces, granos, vegetales	Hierbas	Frutas, semillas, raíces, vegetales
Características	Agresivos, veloces, vista y oído agudos, cazadores habituados a la sangre	Agresivos	Fuertes, robustos, pasivos	Ágil, no es veloz, vista y olfato poco desarrollado, se impresiona con la sangre
Ojos	Laterales	Laterales	Laterales	Frontales
Garras	Garras desarrolladas	Uñas fuertes y agudas	Uñas chatas	Uñas chatas, manos para recoger frutos y semillas
Dentadura	Caninos y molares agudos, para desgarrar carne	Caninos agudos, molares rugosos	Sin incisivos ni caninos filosos y puntiagudos, molares planos	Incisivos fuertes, caninos no desarrollados, molares planos para triturar granos
Mandíbulas	Fuertes, puede moler huesos, no mastica	Fuertes, puede moler huesos, mastica	Fuertes, mastica	Débiles, mastica
Glándulas salivares	Poco desarrolladas, saliva ácida	Robustas, saliva ácida	Desarrolladas, saliva alcalina	Muy desarrolladas, saliva alcalina
Estómago	Sencillo, potente, fuertemente ácido	Sencillo, potente, fuertemente ácido	Complejo, cuba fermentativa	Con duodeno, débil, poco ácido
Tubo digestivo	3 veces el tronco	8/10 veces el tronco	20 veces el tronco	10/12 veces el tronco
Tránsito Intestinal	2-4 horas, su bolo alimentario no aporta estímulo peristáltico	6-10 horas	40 horas	15-18 horas, necesita estimulo peristáltico del bolo alimentario
Intestino grueso	Ambiente alcalino	Ambiente alcalino	Ambiente ácido	Ambiente ácido
Evacuaciones	Escasas, malolientes	Reducidas, malolientes	Abundantes, no malolientes	Abundantes, no malolientes
Piel	Sin poros, no transpira	Parcialmente porosa, transpiración escasa	Piel porosa, transpiración abundante	Piel porosa, transpiración abundante

Investigaciones sobre glándulas del tubo digestivo (Sappey) e intestinos (Metchnikoff) confirman la similitud fisiológica entre nuestro organismo y el de los "hermanos" chimpancés. Por ello resulta obvia **nuestra naturaleza frugívora.**

Es obvio que fisiológicamente **no somos omnívoros o carnívoros.** Estos animales están dotados de fluidos digestivos especiales (saliva ácida, secreciones gástricas 10 veces más abundantes, más enzimas hepáticas detoxificantes) e intestinos cortos (3 veces el tronco) para desprenderse velozmente de los desechos tóxicos que genera su alimento natural y fisiológico (la carne), rápidamente putrescible. Tienen un aparato mandibular capaz de moler huesos: el carbonato de calcio y el magnesio allí presente, les permite neutralizar la acidez de la carne y sus residuos tóxicos.

Los humanos **no tenemos colmillos ni garras,** por lo cual somos incapaces de cazar grandes presas sin el auxilio de armas. Es por ello que los animales "proveedores" de carne no temen a un humano desarmado, al no considerarnos naturales predadores. No somos veloces sino más bien ágiles, no tenemos vista y olfato desarrollados, y naturalmente **nos impresiona la sangre.**

Tampoco podemos considerarnos herbívoros, ya que el exclusivo consumo de hojas requiere un aparato digestivo especializado en el procesamiento vegetal (cuba de fermentación, estómago con cuatro cavidades, capacidad de rumear, 40 hs de tránsito intestinal, etc). Dicha estructura la poseen animales como la vaca, pero no los humanos.

En cambio **poseemos características propias de**

animales frugívoros: manos para recoger frutos, mandíbulas débiles, caninos poco desarrollados, incisivos para morder frutos, molares para moler semillas y granos, saliva alcalina para desdoblar almidones, estómago débil y poco ácido, ausencia de enzimas para neutralizar sustancias provenientes de la descomposición de animales muertos (cadaverina, putrescina) y sangre ligeramente alcalina.

A nivel intestinal, nuestro diseño biológico prevé un **intestino grueso de gran capacidad,** que recoge los desechos de difícil digestión (celulosa, lignina) para su aprovechamiento final en un ambiente naturalmente **ácido.** Justamente los desechos de granos, raíces, frutos y semillas, que estimulan el movimiento peristáltico del bolo alimentario, generan **ácidos** (carbónico, láctico, acético).

En cambio, la carne no tiene fibra (el intestino de los carnívoros no requiere estímulo peristáltico por parte del bolo) y no deja residuos indigeribles: su transformación microbiana genera compuestos **alcalinos** (amoníaco y otras bases). Las deposiciones de los carnívoros son **escasas y malolientes,** mientras que los frugívoros tienen evacuaciones **abundantes e inodoras.**

ADAPTACIÓN NO ES NORMALIDAD

A causa de cambios ambientales y **por cuestiones de supervivencia,** el hombre en su evolución tuvo que **aprender a convivir con alimentos de origen animal y con la cocción de los alimentos.** Sin embargo esta experiencia es tan reciente en términos evolutivos, que no ha habido tiempo de generar los necesarios cambios en nuestra fisiología corporal. Y por tanto no podemos hablar de normalidad. Es como considerar "normal" al canibalismo,

porque ciertos grupos pudieron sobrevivir gracias a sus pares.

El ser humano está inmerso en un proceso evolutivo y de aprendizaje. Simplificar, pensando que antes todo era mejor, es poco sensato. Es cierto que en el pasado no había problemas tecnológicos y el hombre tenía acceso a alimentos más puros y naturales. Pero también **había carencias, excesos y desconocimiento.**

Las antiguas escuelas griegas, egipcias, chinas e hindúes, y luego la vieja escuela naturista, tuvieron conceptos claros respecto al tratamiento de los problemas de salud. **Enfermedades y pandemias no son exclusividad de nuestro modernismo.** La longevidad y la buena calidad de vida no era moneda corriente y se limitaba a pocas personas, a ciertas culturas y a determinados estratos sociales.

La historia recoge, tanto testimonios de pueblos con baja expectativa de vida, como de etnias que superaban regularmente la centuria en óptimo estado. Generalmente **la bonanza económica nunca iba de la mano con la salud y la longevidad.** Incluso hay algo nuevo que estamos experimentando como especie. Es algo sin precedentes y con terribles consecuencias: **la moderna alimentación industrializada.**

AMERICA PRECOLOMBINA Y PRANDIOLOGIA

El polifacético **Arturo Capdevila** (poeta, dramaturgo, narrador, ensayista, abogado, juez, profesor de filosofía y sociología, historiador), además de sobresalir en tan exigentes y variados ámbitos, dejó un legado increíblemente

válido y preclaro, en un espacio del conocimiento del cual no era originario, pero al que enriqueció con su talento.

Elogiado y reconocido por su intensa actividad literaria, irónicamente **el trabajo científico de Arturo Capdevila ha sido inversamente resistido e ignorado.** Tal vez por la ausencia de pergaminos formales en el campo de la salud y la nutrición. Tal vez porque estaba demasiado adelantado a su época. Tal vez porque sus enunciados desafiaban al saber establecido y los dogmas imperantes. Tal vez porque aceptar sus fundamentadas verdades lesionaba demasiados intereses y obligaba a cambios profundos. Tal vez por la suma de todos estos factores. Seguramente hoy los cerebros están más abiertos y los tiempos maduros para valorar su evolucionado mensaje.

Si bien al término "prandiología" lo acuñó el Dr. Jacinto Moreno, fue sin dudas Arturo Capdevila quien lo fundamentó y difundió como propio, con particular ahínco. Origihado del vocablo latino "prandium" (comida importante del día), el concepto de **"prandiología"** está relacionado al efecto dieto-patogénico del alimento. Capdevila lo relaciona adecuadamente con el aforismo **"cada uno ingiere la enfermedad que padece",** no dejando lugar a dudas de que la salud o la enfermedad del ser vivo (hombre, animal, planta) es un efecto de su nutrición, coincidiendo con el hipocrático "que el alimento sea tu medicina".

Como historiador y sociólogo, su riguroso análisis de la América precolombina y de aquello que ocurrió luego de la conquista, cobra un gran valor, convirtiéndose en una evidencia incontrastable'. Antes de la conquista, **los**

[1] *Ver libro "Prandiologh Patológica" de Editorial Buena Vista (Córdoba).*

indígenas americanos eran saludables y longevos. Sorprendidos, los españoles comenzaron a buscar la misteriosa "fuente de la eterna juventud" que justificara **tamaña población centenaria.** En las distintas latitudes, había un común denominador en la dieta de los pueblos originarios: frutas, verduras, raíces, semillas, pescados y algún que otro pequeño animal salvaje. Bebían leches vegetales obtenidas a partir de yuca, mandioca, maíz o cocos. Consumían un pan de mandioca que cautivó a los españoles, pues lo hallaron más rico y digerible que el pan de trigo que traían del Viejo Mundo. **No existían los corrales de cría, ni los cuadrúpedos proveedores de carne o leche.** Búfalos o cebúes formaban parte de la fauna salvaje y los pobladores indígenas no hacían uso de ellos en su alimentación.

Pero con el segundo viaje de Colón llegaron **"vacas, caballos, ovejas, cabras, porcinos y asnos".** Animales habituados á la parquedad de la vegetación hispana, encontraron aquí exuberancia de pasturas y alimentos, lo cual estimuló su rápida reproducción. Valga el dato anecdótico que aporta la obra de Capdevila, refiriendo que "una sola vaca dio lugar a 800 reses en apenas dos décadas de espontánea multiplicación". O aquella referencia que sitúa el inicio de la proficua ganadería argentina, a partir de 7 vacas y un toro que ingresan al país en 1540, procedentes de Andalucía.

Y con los cuadrúpedos de interés pecuario, los españoles trajeron los conceptos del **corral** y del **ordeñe,** que implantaron rápidamente junto a otros elementos culturizantes de dudosa significación, como **el trigo, la lechería,** la codicia y la avidez por los metales preciosos. A través del cautivante capítulo "Testimonio zoológico de

América", Capdevila demuestra la relación indisoluble entre el shock provocado en los indígenas por los **violentos cambios alimentarios** introducidos y las primeras **epidemias vírales** americanas (Santo Domingo en 1518 y Méjico en 1527).

En el imaginario colectivo, quedó aquello que las epidemias habían sido rápidamente contagiadas por los conquistadores, frente a una inexistente inmunidad por parte de los nativos. Si así hubiese sido, **no habrían pasado tantos años hasta llegar a la pandemia.** Y otro dato valioso que aporta el autor: los chamanes nativos, diestros en cuidar la salud de su pueblo y en resolver sus problemas (fracturas, heridas, infecciones intestinales), **no sabían cómo abordar los problemas de vías respiratorias** (clásico efecto del consumo lácteo y caldo de cultivo de las afecciones virales) pues era un problema inexistente para ellos. Hasta que llegaron las vacas y las cabras y los ordeñes y los cambios alimentarios.

También Capdevilla explica y relaciona la cuestión de la **fiebre amarilla,** aparecida por primera vez en el puerto de Cádiz en 1700, exonerando al mosquito como responsable y reubicando prandiológicamente las cargas sobre el chocolate, que rápidamente se difundió a través de los puertos europeos, al igual que la también llamada "peste portuaria". Irónicamente los nativos americanos disfrutaban de su bebida energética (cacao, agua y vainilla) sin acusar malestar alguno. Pero los europeos decidieron "mejorar" el producto, **combinándolo con leche y azúcar,** haciéndose ávidos consumidores y padecedores del consiguiente colapso hepatobiliar, al que llamaron "peste".

Y así continúa Don Arturo enhebrando esta apasionante

relación de hechos, que explica de modo renovador y holístico, **el verdadero origen causal de enfermedades humanas y animales** (sífilis, brucelosis, tuberculosis, rabia, cólera), directamente relacionadas a **la cultura del corral y del ordeñe.** Y sobre todo con la productiva pero nefasta propagación de la "moderna" estrategia veterinaria (siglo XIX) de **alimentar antinaturalmente los rodeos con derivados lácteos y comida procesada.**

UNA EXPERIENCIA INEDITA Y FUGAZ

Somos las primeras generaciones que nos vemos enfrentadas a una **experiencia inédita y fugaz** en el proceso evolutivo del ser humano. Por tanto, estamos obligados a comprender en profundidad lo que nos está ocurriendo globalmente, a fin de de bucear en **nuevos abordajes que nos brinden soluciones coherentes, efectivas y evolutivas.** Al referirnos a la América precolombina, cinco siglos pueden parecer mucho tiempo; sin embargo veremos que son **lapsos exiguos** en el contexto evolutivo humano.

Estimativamente, hace unos **5 millones de años**[1] aparecen los homínidos sobre la faz del planeta y allí se inicia un largo camino evolutivo que nos conduce hasta nuestros días. En semejante proceso, ¿qué puede ser considerado lejano o fugaz? **¿Qué es antiguo o moderno?**

Por cierto, resulta difícil visualizar y concebir un período de tiempo tan extenso. Tal vez pueda ayudarnos el hecho de

[1] *Aparición del Ardipithecus ramidus, homínido que habitaba los actuales territorios de Kenia, Etiopía y Nigeria - R.F.Kay, Diet of early Miocene hominoids, Nature 1977.*

relacionar el proceso evolutivo humano con **un año calendario de 12 meses,** o sea los 365 días que manejamos cotidianamente.

El consumo de la carne, como mecanismo de supervivencia frente a carencias y carestías, es un hábito datado hace unos **2 millones de años.** Y no es que el hombre comenzó con "asados a la parrilla", pues no dominaba el fuego. En los inicios se limitaba a pequeñas presas y a las "sobras" que dejaban los animales cazadores. Es decir que consumía **carne cruda y generalmente descompuesta,** al mejor estilo de los animales carroñeros.

El uso del fuego y la cocción de los alimentos, es un hecho que apareció hace unos **300.000 años** y modificó sustancialmente las posibilidades de supervivencia del hombre, permitiéndole acceder a otras fuentes alimentarías con las cuales nutrirse.

Otro fenómeno trascendente fue la aparición de **la agricultura,** que permitió estabilizar la disponibilidad y los ciclos de los alimentos. Contemporáneamente se generó **la actividad pastoril y ganadera,** otra importante modificación cultural y de hábitos alimentarios. Ambas actividades tienen unos **8.000 años** de antigüedad.

En una cultura "azucardependiente" como la nuestra, es importante poner en evidencia que si bien hay registros' del primer arribo de caña de azúcar a Europa hacia **fines del primer milenio** (Venecia, año 996), recién a final del Medioevo se introdujo el hábito de endulzar alimentos en el resto del continente, desarrollándose el comercio del azúcar

[1] *Ver libro "El año 1000"de Lacey y Danziger, Ediciones B 1999.*

solo a partir de plantaciones caribeñas del siglo XVII.

Por su parte, hace apenas **80 años** apareció con gran furor **la industrialización de los alimentos,** lo cual implicó otro violento cambio de formas y culturas nutricionales. El impacto del alimento industrializado provocó cambios radicales en la disponibilidad y el almacenamiento, lo cual **modificó y globalizó las diferentes culturas alimentarias.**

Estos grandes hitos se vuelcan en el siguiente cuadro, relacionando dichos sucesos, con el **año calendario** que sugerimos como marco de referencia. Supongamos que es el 1^{0} de enero de este hipotético año calendario referencial, cuando aparecen sobre la tierra los homínidos, que se alimentaban de frutos, raíces y semillas.

HECHO OBJETIVO	AÑOS REALES	RELACION CON UN AÑO CALENDARIO DE 365 DIAS
Homínidos	5.000.000	1^{0} de enero
Carne cruda	2.000.000	10 de agosto
Cocción	300.000	9 de diciembre
Agricultura	8.000	31 de diciembre - 10h
Azúcar	1.000	31 de diciembre - 22h 15m
Industrialización	80	31 de diciembre - 23h 52m
Hoy		31 de diciembre - 24h

En esta escala, vemos que el **consumo cárnico** (en crudo) asoma el 10 de agosto. Por su parte la **cocción** de los alimentos recién "aparece" el 9 de diciembre, **a 22 días de concluir el período patrón.** ¿Y la **agricultura?** El 31 de diciembre, a las 10 de la mañana, apenas **a 14 horas de finalizar el año.** ¿Y la **industrialización?** Sólo **8 minutos**

antes que "suenen los pitos de fin de año".

Dicho de otro modo, todos **los grandes eventos que modificaron nuestra relación con el alimento aparecen en la última semana de todo un año de evolución.** Teniendo en cuenta que **nuestro ADN no ha cambiado** sustancialmente en todo este lapso evolutivo, es bastante claro entender que, **como especie, estamos frente a una experiencia inédita y fugaz.** Se estima que las mutaciones como fenómenos positivos de adaptación evolutiva, requieren unos **100.000 años'.**

Y si los miles de años de convivencia con cárnicos, lácteos y cocidos son relativamente "recientes", ¿qué podemos decir de **las brutales transformaciones agrícolas e industriales del último siglo?** Las violentas mutaciones en los cultivos y en los procesos de elaboración a gran escala, han generado cambios tan drásticos, que **nuestras enzimas y mucinas digestivas todavía no han logrado adaptarse a los cambios.**

Un ejemplo de este tipo de cambios en el reino animal lo tenemos con **los alimentos balanceados,** que tantas enfermedades generan en la crianza industrializada y en las mascotas domésticas. Es más, el caso de las "vacas locas" es una clara demostración de las consecuencias generadas **por alimentar a un herbívoro con proteína animal.**

¿Qué significa esto? Que **todo alimento apartado de nuestro diseño fisiológico, representa un problema extra para nuestro sistema digestivo y depurativo.**

---

[1] *K.Milton - Nutritional charaderistics of primate foods: do the diet of our closets relatives have lessons for us? Nutrition 1999.*

Esto no quiere decir que "no podamos consumirlos"; solo indica que estarán demandando al organismo una exigencia extraordinaria y no prevista. Y esta continua exposición llevará inexorablemente al desorden y la enfermedad.

Por una cuestión lógica, el problema se magnifica cuando **nuestra alimentación se basa por completo en alimentos "no fisiológicos".** Y es algo muy frecuente hoy día. Es más, hay gente que posee tal desorden en su estructura digestiva, que rechazan o sienten **aversión por frutas y verduras,** a las cuales no logran digerir correctamente!!!

COCCION Y LEUCOCITOSIS

Una de las primeras evidencias científicas sobre la **reacción del organismo** frente al alimento "no fisiológico", fue quizás la detección de la leucocitosis post prandial. La investigación de un médico ruso demostró lo **antinatural que resulta el alimento cocido** para la fisiología humana.

El Dr. **Paul Kouchakof,** médico ruso emigrado a Francia, publicó un estudio' sobre millares de personas a las cuales **analizaba la sangre tras la ingesta** de distintos tipos de alimentos, y a diferentes intervalos. Los estudios fueron presentados en el 1° Congreso Internacional de Microbiología, celebrado en París en 1930. Kouchakof controlaba la presencia de **glóbulos blancos,** elementos relacionados con la actividad inmunológica. La **leucocitosis** es una **condición patológica** que se da comúnmente en

[1] *La influencia del alimento cocinado en la sangre de los humanos, detallado en el libro Nuevas leyes de la alimentación humana, editado en 1937 en Lausanne (Suiza) por la Societé Vaudoise de Sciences Naturelles.*

casos de infección, intoxicación y envenenamiento.

Ya en 1897, Rudolf Virchow, el padre de la patología celular, describió la **leucocitosis digestiva** y consideró que esta podía ser una condición normal debido a que todos sus pacientes la presentaban después de la ingestión de comida. Los leucocitos poseen una amplia variedad de enzimas que les permiten finalizar el proceso digestivo de hidrólisis de moléculas de gran tamaño.

Normalmente los **leucocitos,** células de la sangre con función fagocitaria, **se multiplican ante la presencia de microbios o toxinas** que amenazan la función corporal. El Dr. Paul Kouchakof expandió los descubrimientos de Virchow. El médico ruso observó que este índice **se duplicaba media hora después de la ingesta de alimentos cocidos,** mientras que **nada sucedía tras la ingesta de alimentos crudos.**

LEUCOCITOSIS POST PRANDIAL
Trabajo del Dr. Kouchakof, publicado en 1930

Los valores ex resan leucocitos por mm3	*Alim. Cocido*	*Alim. Crudo*
Momento de la ingesta	7.000	7.000
Antes de la ingesta 5	8.000	7.000
minutos después 10	10.000	7.000
minutos después 30	14.000	7.000
minutos después	7.000	7.000
120 minutos después		

El fenómeno, bautizado como **leucocitosis post prandial,** era **independiente a la buena o mala masticación** del alimento en cuestión. En cambio, Kouchakof comprobó que **la multiplicación de leucocitos se aceleraba** cuando los

alimentos **se cocinaban por encima de cierta temperatura:** 87° en el agua, 70^0 en ciertas frutas, 97^0 en verduras y oleaginosas.

Kouchakof también notó que el fenómeno se **atenuaba** mezclando en la ingesta alimentos crudos y **levemente cocidos,** pero esta combinación **no atenuaba** el efecto al combinar alimentos crudos con aquellos **cocinados a elevadas temperaturas.**

Tal como indicaba Kouchakof, esta activa y recurrente solicitación del sistema inmunológico, reaccionando ante alimentos cocidos **(una ligera leucemia cotidiana), desvitaliza** el cuerpo y **disminuye la capacidad defensiva** del organismo, haciéndolo más vulnerable a infecciones.

Pese a la importancia del trabajo y sus conclusiones, el estudio de Kouchakof pasó totalmente desapercibido en su momento y quedó en el total olvido. Incluso el investigador ruso **no alcanzó a identificar y reconocer** cual era la sustancia, obviamente sensible al calor y responsable de tal reacción orgánica: **las enzimas.**

LA LONGEVIDAD COMO CONSECUENCIA

No creemos en el objetivo de la **longevidad a cualquier costo,** creemos sí en la **digna vida centenaria** como consecuencia de haber entendido quiénes somos y que estamos aquí para evolucionar, resolviendo problemas. De eso se trata todo esto, de ser **mejores personas y más conscientes.** Y el conocimiento puede ayudarnos a transitar este sendero.

Retomando el ejemplo del automóvil, es como si utilizamos **un vehículo diseñado para 200.000 km** y **lo rompemos a los 100.000...** Habrá quienes se consuelen diciendo que **otros lo rompen a los 70.000,** lo cual suena al "consuelo del tonto". Seremos tan o un poco menos "tontos" que los demás, **pero "tontos" al fin.**

Lo evolutivo es usar y administrar correctamente el vehículo hasta **completar, en buen estado, los 200.000 km previstos** por sus diseñadores. Si nuestro cuerpo **está diseñado para vivir 140 años y gozar de una tercera dentición** al trasponer la centuria... **¿es para festejar la actual expectativa de vida de 70 u 80 años,** argumentando nuestra superioridad sobre quienes apenas llegan o llegaban a los 50?

Pruebas sobre la longevidad existen y han existido en **distintas latitudes** geográficas y en **diferentes etnias.** Es él caso de ejemplos relevados en Abkhasia, **Caucaso,** costa este del Mar Negro (ex URSS, actual Georgia). Entre otros, allí se certificó el caso de Shirali Misilimov, que falleció a los **168 años** y había sido **padre a los 136 años.** También hay mucha documentación sobre el **Valle de Hunza,** ladera occidental de los Himalayas (entre Pakistán y China), donde la población centenaria es frecuente. Tampoco podemos olvidar a los resistentes **tarahumaras,** del estado de Chihuahua (Méjico). Otros lugares con poblaciones longevas son Ogimi, **Isla de Okinawa** (Japón) y más cerca nuestro, el **Valle de Vilcabamba** (Ecuador).

Como hemos visto, Arturo Capdevilla[I] puso en evidencia que antes del "descubrimiento", los indígenas americanos eran

---

Ver libro "Prandiología Patológica" de Arturo Capdevilla.

saludables y longevos. Sorprendidos por el hallazgo, los españoles comenzaron a buscar la misteriosa "fuente de la eterna juventud" que justificara **tamaña población centenaria.** Capdevilla demuestra la relación entre la **longevidad indígena** y sus **hábitos de vida fisiológicos,** y la correlación del cambio alimentario impuesto por los conquistadores con los "nuevos" problemas de salud que azotaron y aun castigan a nuestro continente.

NECESITAMOS CAMBIAR PARADIGMAS

Es obvio que frente a una experiencia sin antecedentes, como nuestro modernismo, **no podemos valernos de dogmas o viejos paradigmas.** Tal como dijera Einstein, no podemos esperar cambios si continuamos haciendo lo mismo. Como vimos, tiene poco sentido decir que el hombre es omnívoro o carnívoro. Sería más correcto decir que **echamos mano a ciertos alimentos para sobrevivir** y que luego, por distintas circunstancias y pese a poder optar, quedaron en nuestro bagaje cultural.

En este contexto podemos hacer una analogía con la tragedia de Los Andes, cuando se precipitó el avión con deportistas uruguayos. Los jugadores de rugby pudieron sobrevivir haciendo canibalismo, cosa que también hacían algunas tribus africanas. Pero **¿eso nos permite expresar que el hombre es antropófago?**

Nuestra fisiología, nuestros órganos digestivos, nuestros fluidos gástricos, nuestras enzimas... **todo sigue siendo de frugívoros,** como el chimpancé, **con el cual compartimos el 99% del genoma.** Por tanto se hace necesario visualizar todo esta problemática **en perspectiva,** investigarla con **mente abierta** y crear **nuevas formas de abordarla,**

relacionándola con aquello que sabemos sobre nuestra fisiología, único punto en común con nuestros ancestros evolutivos.

EL COLAPSO TÓXICO

Resulta evidente es que **todo aquello que nos aleje de la normalidad, es fruto de un accionar incorrecto.** Nuestro **estado natural** es la ausencia de enfermedades, el buen nivel de energía, la vitalidad, la alegría, la curiosidad... todas características de **una vida saludable, plena y longeva.**

Muchos podrán argüir que el alimento no lo es todo y que también el ser humano moderno está expuesto como nunca al efecto de **contaminantes ambientales.** Lo cual es verdad; pero también es cierto que el organismo, **en condiciones normales, tiene sobrada capacidad de "metabolizar" y drenar dichas sustancias.**

El problema actual es la **carencia de funcionalidad depurativa,** a causa del cotidiano y abundante ensuciamiento alimentario, que **colapsa** las funciones de eliminación. Como evaluaremos luego, es **inmensamente superior la carga tóxica alimentaria,** en relación a la carga de contaminación ambiental. Esto ocurre porque **los alimentos más ensuciantes son los más utilizados;** los consumimos 5 veces por día, los 365 días del año.

Por otra parte, puestos frente a los dos problemas, nos resulta **casi imposible controlar lo ambiental,** dado que nadie vive en una burbuja de cristal. Sin embargo, resulta **perfectamente posible manejar la cuestión alimentaria,** tal como lo experimentamos a diario y lo

sugerimos en este libro y en "Nutrición Depurativa".

Lo mismo ocurre cuando se plantea la dicotomía entre **problemas emocionales y físicos.** Como veremos luego, **lo emocional tiene un concreto origen biológico.** Mientras que resulta imposible manejar las emociones, es más fácil y práctico, operar y resolver el equilibrio físico.

PROBLEMA Y SOLUCIÓN EN NUESTRAS MANOS

Para concluir con la desarmante lógica del Dr. Seignalet y sus conclusiones, podemos aportar otra observación positiva y de sentido común. Es siempre **uno quién genera el problema,** y también **uno quién tiene la solución en sus manos.** Si uno "ha hecho el lío", uno mismo es quién lo puede (y debe) arreglar. Así de simple y fácil de entender.

Pero claro, con este abordaje hay dos "problemas". Si todos asumiésemos esta realidad, **se terminarían las enfermedades crónicas y degenerativas,** cosa que a muchos no conviene. Por tanto, no esperar muchos difusores del tema y sí muchos críticos y cuestionadores.

La otra parte del "problema" es la irresponsable actitud que impera en nuestra sociedad contemporánea. Aceptar esta visión de la realidad implica **asumir la propia responsabilidad.** Debemos **hacernos cargo** de la situación, a lo cual **la mayoría no está dispuesta.** Por eso **siempre buscamos alguien o algo que nos cure,** que es más fácil que cambiar de hábitos.

NEGOCIO E IRRESPONSABILIDAD

Si enlazamos estos dos aspectos (el negocio de la

enfermedad crónica y la irresponsabilidad del paciente crónico que reclama soluciones mágicas), vemos claramente como se dan la mano dos arraigadas debilidades humanas: **negocio e irresponsabilidad.** Modificar esta dolencia social es el desafío de los conscientes: **la ignorancia, justifica; el saber, condena.**

No crea que estos problemas son sólo de nuestras latitudes. En agosto de 1971, el Departamento de Agricultura de EEUU publicó un estudio que costó aproximadamente 30 millones de dólares, para evaluar **la relación entre las enfermedades y las dietas[1].** De acuerdo al estudio:

- La mayoría de **los problemas de salud están relacionados con la dieta.**
- El real potencial de una **mejora dietaria** es la **prevención de las enfermedades.**
- Las recomendaciones deberían **llegar a todos,** especialmente la población de **menores ingresos.**
- Los mayores beneficios son de **mediano y largo plazo.**
- Los cambios tempranos en las dietas pueden **evitar el desarrollo de los impactantes efectos nocivos.**

Tal como denuncia Mark Rojek[2], al poco tiempo de su publicación, todas las copias del reporte fueron confiscadas por el gobierno federal. Recién en 1993 llegó misteriosamente una copia a una organización no gubernamental (Citizens for Health) que luchaba para evitar que la FDA (Food and Drug Administration) clasificara a los suplementos alimenticios como fármacos.

---

[1] *"An Evaluation of Research in the United States on Human Nutrition; Report No. 2, Benefits from Nutrition Research"*

[2] *Nexus Magazine, Volume .10, Number 6 (October-November 2003) PO Box 30, Mapleton Qld 4560 Australia. editor@nexusmagazine.com - www.nexusmagazine.com*

Para quien busca control y poder sobre la población, la salud resulta un blanco legítimo. Si se puede **manipular la salud** o **inducir enfermedades** en la población, **modificando lo que consumen,** es sencillo crear un pseudo sistema del cuidado de la salud, que simule dicho objetivo, pero que en realidad apunte a generar rentabilidad a partir de **enfermedades fáciles de prevenir o curar,** con solo **mejorar la dieta.** Estos procedimientos alternativos se pueden desacreditar fácilmente, con solo calificarlos de "remedio casero", "charlatanería" o "poco científico".

En nuestro país los estamentos nutricionales formales le dan a la sociedad un mensaje confuso y desolador[1]: **"La obesidad es una enfermedad crónica** y, como todas estas, se trata, se mejora, **pero no se cura,** aunque en ambientes pocos serios se prometa lo contrario". Por deducción, este trabajo es **"poco serio"** pues acabamos de ver que **la obesidad no es una enfermedad,** sino un **ensuciamiento crónico** y, como toda toxemia, **se resuelve limpiando y no ensuciando.**

Para no hablar por otros, puedo referir mi ejemplo: hace 15 años, víctima de la ignorancia y de un estilo de vida malsano, pesaba **100 kg** y tenía desordenes de todo tipo (circulación, acidosis, desmineralización, estreñimiento...), que se revirtieron en pocos años de aprendizaje y prácticas depurativas. Volví a mi **peso normal[2],** sin fármacos ni dietas mágicas; **bastó limpiar y dejar de ensuciar.**

Si usted tiene este libro en sus manos y ha llegado hasta aquí, seguramente **no pertenece** a la mayoría que busca

[2] *Revista Rumbos, ¿Son las dietas la solución de la obesidad?*

[2] *Mido 1,70m y peso 63kg, o sea el 10% menos que los cm de altura.*

derivar sus responsabilidades hacia terceros o acepta ser víctima del sistema de salud. Está **intentando hacerse cargo de la situación,** por lo cual lo animamos a seguir adelante, pues la recompensa bien vale el esfuerzo.

Tal vez no tenga en claro el "como", cosa que abordaremos luego de identificar mejor el problema. Precisamente **la mayor comprensión de las causas, facilitará el recorrido posterior.** Todo es de sentido común: drenar la toxemia acumulada y nutrir sin aportar nueva toxemia. Como diría una buena ama de casa, "basta con **limpiar** y **no ensuciar".**

CAPITULO 3

TOXEMIA Y ENFERMEDAD

Renovación permanente
Emuntorios, órganos depurativos
El terreno lo es todo
Enzimas y toxemia
Acidez y toxemia
¿Enfermedad o crisis depurativa?
Enfermedad aguda
Enfermedad crónica
La represión de síntomas
Enfermedad degenerativa
El ejemplo del cáncer

RENOVACION PERMANENTE

Esta fuera de discusión el hecho biológico de nuestra constante **renovación** orgánica. Diariamente estamos produciendo millones de nuevas células que reemplazan a las más viejas. Aunque la gente piense que su cuerpo es una estructura estática que envejece[s], el organismo está en estado de **renovación permanente:** a medida que se descartan células viejas, se generan otras nuevas para reemplazarlas.

Cada clase de tejido tiene su tiempo de renovación, que depende del trabajo desempeñado por sus células. Las células que recubren el estómago, viven sólo cinco días. Las células de los glóbulos rojos, después de viajar casi 1.500 kilómetros a través del "laberinto" circulatorio, sólo duran alrededor de 120 días antes de ser enviadas al "cementerio" del bazo. La epidermis (capa superficial de la piel) se recicla cada dos semanas. El hígado, desintoxicante de todo lo que ingerimos, tiene un tiempo de renovación total calculado entre 300 y 500 días.

Otros tejidos tienen un tiempo de vida que se mide en años y no en días, pero están lejos de ser perpetuos. Hasta los huesos se renuevan constantemente: todo el esqueleto de

---

[1] *"No importa la edad: su cuerpo es más joven de lo que usted cree Aun en una persona mayor, casi todas sus células tienen menos de 10 años"- The New York Times/La Nación - 14/8/05*

un adulto se reemplaza celularmente en menos de diez años. Recientes estudios demuestran que incluso las células cerebrales y cardiacas -consideradas hasta hace poco, elementos vitalicios del organismo- se renuevan periódicamente[1].

Jonas Frisen, biólogo celular del Instituto Karolinska de Estocolmo, ha demostrado que la edad promedio de todas las células del organismo de un adulto puede ser tan sólo de entre siete y diez años. Esto ya lo sabían los intuitivos maestros orientales, pues en los antiguos textos hablaban de un período de **siete años** para la **completa renovación** del organismo.

Ahora bien, la pregunta del millón es: ¿por qué tenemos **órganos defectuosos** cuando **periódicamente los estamos renovando?** ¿Por qué una persona "sufre" del hígado, si sus células hepáticas viven solo seis semanas y en el arco de un año las habrá renovado por completo?

Para encontrar respuestas, debemos por fuerza perder algo de tiempo y comprender como funciona esta unidad orgánica que es la célula. En realidad no es "perder tiempo", sino invertirlo en conocimientos básicos que nos harán más sanos y menos dependientes de curaciones externas. En la correcta renovación celular encontraremos la clave para recuperar la salud y la plenitud. El cuerpo sabe mejor que nosotros lo que conviene hacer a cada momento. Solo se trata de **"no poner palos en la rueda"** de la infinita magia

[1] *Confirman que las neuronas se renuevan: Investigadores neocelandeses y suecos lograron confirmar que el cerebro humano puede fabricar nuevas neuronas, según un estudio que publica Science, La Nación 16/2/07 Un estudio del Conicet demostró los mecanismos de tal renovación.*

corporal... pero parece que nos empeñamos en ello!!!

Por otra parte, tomar consciencia de esta realidad nos permitirá abandonar el estado de **resignación a la mediocridad.** No ejercemos plenamente nuestro natural derecho a la **plenitud física y mental.** Nos parece que estar al 100% de nuestro potencial es utópico; por ello nos resignamos y aceptamos andar al 50%. Nos condicionan a pensar que el estado mediocre es "normal". Siempre "algo" hay que tener, ya sea por envejecimiento, genética o virus. Y esto no es verdad. Ese "algo" no es natural y es sólo la expresión del desequilibrio que nosotros mismos generamos por desconocimiento, malos hábitos o condicionamiento mental, obstaculizando la "magia" de la **permanente renovación celular.**

CELULA, LA UNIDAD VITAL

Así como una colmena se compone de miles de abejas, nuestro organismo se compone de billones de **células.** Todo se reduce a grupos de células: sangre, huesos, órganos. Si pudiésemos disponer todas las células de un cuerpo humano sobre un plano, veríamos que estamos compuestos por unas **200 hectáreas** de tejidos celulares (la superficie de 200 manzanas de una ciudad). Todo el organismo no es más que un reflejo directo de la eficiencia funcional de estas microscópicas unidades vitales.

Como bien reflexiona Bruce Lipton[1] respecto al trabajo celular: *"Cada célula es un organismo inteligente que puede*

[1] *Biólogo celular cuyo avance en la investigación de la membrana celular ha hecho de él un pionero en la nueva bilogía. Es autor de "La Biologiá de la Creencia: Desatando el poder de la Conciencia, Materia y Milagros'.*

manejar el medio ambiente, crecer, reproducirse y formar comunidades con otras células. En el cuerpo humano estamos tratando con una vasta comunidad de células trabajando todas juntas en armonía. En una placa de cultivo, las células se comportan como entidades individuales. Pero las células en un cuerpo se comportan como una comunidad; los individuos realmente no pueden hacer lo que quieran porque entonces la coherencia del grupo se desmoronará.

Cuando las células están juntas en una comunidad, ellas adquieren una inteligencia central que coordina la actividad individual de las células en el grupo. Las células en realidad consienten la orden superior de esa voz central. El organismo humano es una comunidad de más de cincuenta millones de células operando al unísono y armonía, tratando de conformar los requerimientos y demandas de esa voz central. Y es la voz central que requiere y aprende las percepciones con las que debemos tratar a través de nuestras vidas.

Piénsenlo de esta manera: debajo de su piel hay billones de células viviendo en armonía en un medio muy cerrado. Estas células son muy inteligentes. Siempre hemos considerado todo aquello no humano, como no inteligente. Esa es nuestra arrogancia y nos va a costar mucho. Si pudieran mirar adentro del cuerpo y ver a esos trillones de células viviendo en una comunidad y operando en conjunto para sustentar esa comunidad.'!! Hay reglas y regulaciones. Las células obtienen servicios. Hay cuidado de la salud del sistema inmunológico. El desperdicio es llevado afuera por el sistema excretor. El sistema digestivo distribuye el alimento. Hay una sociedad que consiste en trillones de individuos adentro de nuestros cuerpos, que solo pueden prosperar

cuando estamos en buena salud

Cada célula, independientemente de la función que cumpla en el organismo, tiene similares mecanismos de acción: se reproduce, se nutre, se desintoxica y desarrolla una tarea específica. Esto nos permite entender que, además de la información presente en su material genético, la célula depende de dos factores externos que condicionan su funcionamiento: la **calidad de nutrientes** que reciba S/ la **calidad del medio** en el cual deba actuar. (Y de la calidad de los pensamientos)

Comprendiendo que el organismo humano se origina a partir de un par de células, es sencillo darse cuenta que la **calidad del organismo** dependerá directamente de la **calidad celular;** ésta a su vez dependerá de la **calidad de nutrientes** que tenga a disposición y la **calidad del medio** en que se mueva. Si bien el primer factor tiene mucho que ver con la nutrición de la persona, ambas variables están condicionadas por el grado de intoxicación del organismo.

Los **miles de millones** de células que componen un cuerpo humano, se mueven en un verdadero "mar interior". El 70% de nuestro cuerpo es agua; fundamentalmente sangre, linfa y líquido intracelular. Antiguamente se hablaba de "humores" corporales; hoy se habla de "terreno". Dado que la mayoría de los tejidos celulares no pueden desplazarse o lo hacen localmente, la calidad de dicho terreno es fundamental para asegurar, tanto la **correcta nutrición** como la **eficiente evacuación** de los desechos que las células generan.

Cien mil kilómetros de capilares sirven para irrigar aquellas doscientas hectáreas de tejidos celulares que citamos anteriormente. Pese a disponer de pocos litros de fluidos, el

cuerpo está preparado para cumplir esta delicada función gracias a tres variables: la velocidad de circulación, la irrigación diferenciada y la calidad de estos fluidos. La sangre fluye a gran velocidad por la red de capilares, tardando solo un minuto en dar una vuelta completa al cuerpo.

Por otra parte, no toda la red de capilares esta llena al mismo tiempo; sólo las partes más activas disponen de abundante irrigación: los músculos cuando trabajamos, el estómago cuando digerimos, etc. Aquí comprendemos rápidamente dos cosas muy útiles: una, la importancia de la calidad del sistema circulatorio y dos, lo contraproducente que resulta hacer varias cosas al mismo tiempo!!!

EMUNTORIOS, ORGANOS DEPURATIVOS

Dado que un pequeño volumen de fluidos corporales debe atender las necesidades de tanta cantidad de tejido celular, no basta con un eficiente sistema circulatorio y un sistema de irrigación diferenciada. Aquí aparece el tercer factor necesario para la correcta función celular: **la limpieza de los fluidos.** Por lo tanto, uno de los principales objetivos del organismo, será mantener la pureza de los líquidos internos. Estos fluidos, como si fueran una red cloaca!, reciben los desechos generados por billones de células; además, millones de células muertas son volcadas cada día a la sangre y la linfa. A todo esto se suman la multiplicidad de venenos y sustancias tóxica que ingresan al cuerpo por medio de las vías respiratoria, digestiva y cutánea.

Para hacer frente a semejante tarea, el cuerpo dispone de varios órganos especializados en esta función y que luego analizaremos en detalle: intestinos, hígado, riñones, piel,

pulmones y sistema linfático. Son los llamados **emuntorios.** Cuando todos trabajan en modo normal y el volumen de desechos no supera la capacidad de procesamiento, el "terreno" se mantiene limpio y las células pueden funcionar correctamente. Esto significa que estamos en presencia de un **organismo eficiente** y, por ende, de una persona **saludable, ágil** y **vital.**

Pero si los desechos superan la capacidad de los emuntorios y éstos comienzan a funcionar deficientemente, el "terreno" se carga progresivamente de toxinas y el funcionamiento orgánico se degrada paulatinamente. La sangre se pone **densa** y circula más lentamente por los capilares. Los desechos que transporta la sangre, pasan a la linfa y al plasma intracelular. Más tiempo se mantiene esta situación, más se contaminan los fluidos. Llega un momento en que las células están sumergidas en una verdadera **ciénaga** que paraliza los intercambios. El oxígeno y los nutrientes no pueden llegan a las células y éstas experimentan graves carencias.

Por otra parte, los residuos metabólicos que regularmente excretan las células, al no circular, aumentan aún más el grado de contaminación de los fluidos. Los desechos comienzan a depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos, reducen su diámetro y esto disminuye aún más la velocidad de circulación e irrigación.

Aquí está la explicación de la generalizada, mal entendida y demonizada **hipertensión:** nuestra sangre **sucia** y **espesa** es la que **obliga** al corazón a bombear con **mayor presión** a fin de compensar la **menor irrigación.** En definitiva, la tensión elevada es un simple **mecanismo defensivo** del cuerpo, a fin de mantener las funciones normales pese a la

toxemia crónica.

Sin embargo, tratamos de "idiota" a nuestro sistema circulatorio, ingiriendo medicamentos hipotensores (para reducir la presión); cuando lo lógico sería **depurar y fluidificar** la sangre. Así nos ahorraríamos, no solo los fármacos, sino también el terrible gasto de energía que significa para nuestro organismo la improductiva tarea de elevar la presión sanguínea. ¿Acaso no es esta la causa de tanta fatiga crónica en la población?

Pero sigamos con los perjuicios que genera la acumulación de toxinas en los fluidos corporales: obstruye los emuntorios, dificulta su tarea, congestiona otros órganos y bloquea las articulaciones. Los tejidos se irritan, se inflaman y pierden flexibilidad; se **esclerotizan.** En este contexto, las células no pueden realizar su tarea específica y tampoco los órganos por ellas compuestos. Estamos en presencia de una persona **enferma, desvitalizada y anquilosada.** El tipo de enfermedad dependerá simplemente de cuales órganos se encuentren mas afectados y en que grado. El espectro puede ir de una bronquitis crónica a un cáncer. Estos procesos degenerativos no se producen de la noche a la mañana, ni son la consecuencia de un solo exceso: requieren **años de acumulación.**

Ante todo, ya podemos entender el valor relativo de los modernos diagnósticos que sugieren la focalización del problema en una parte pequeña de nuestro organismo. Nunca puede estar **mal una parte y bien el resto.** Esa "parte defectuosa" es solo la expresión más aguda del estado general del organismo. Por ello es obvia la inutilidad de luchar contra un síntoma o contra un parámetro determinado (glucosa, presión, colesterol, etc). Es correcto

aliviar el sufrimiento puntual, pero sin olvidarnos que debemos operar sobre **todo el ámbito corporal.**

Una anécdota familiar -que pese a mi niñez, quedó grabada a fuego en la memoria- sirve para ejemplificar cuan a menudo la ciencia tradicional pierde la visión de conjunto, al focalizarse en las partes del organismo. Tenía un tío internado desde hacía varios días y su estado no hacía más que empeorar, pese a que estaba en mano de equipo de renombrados médicos que intentaban distintas terapéuticas farmacológicas. Como su estado se hacía cada vez más grave, vino a verlo desde lejos su madre, mi bisabuela.

Esta anciana norteña, tenía sabiduría intuitiva y unos ojos vivaces. Apenas entró al cuarto del enfermo, sus hijas, con la ayuda del médico presente, la pusieron al tanto de las novedades, destacándole la impotencia pese a los infructuosos y costosos intentos realizados. En medio de tanta terminología médica y palabr'as difíciles, mi bisabuela preguntó con su característico acento guaraní: *"¿Cuánto hace que no va de cuerpo este muchacho?"El* silencio fue sepulcral. Dilatadas miradas se cruzaban en el aire y nadie tenía respuestas. Hacía una semana que el tío no movía los intestinos... y nadie había reparado en ello!!! Demás está decir que tras una voluminosa enema, comenzó el rápido proceso de recuperación del tío, quién fue dado de alta días después y se recuperó sin mayores problemas.

EL TERRENO LO ES TODO

En el lecho de muerte, Louis Pasteur -demonizador de los virus y alabado por ello- intentó enmendar su error, al afirmar: "El virus no es nada, el terreno lo es todo". Pero su declaración póstuma pasó y pasa inadvertida. Como pasa

inadvertida la afirmación básica de la medicina natural: "La causa profunda de **todas las enfermedades** es la suciedad del terreno producida por la acumulación de desechos".

Como hemos visto, los desechos orgánicos no se depositan en un solo lugar, sino que **circulan** por todo el cuerpo. El organismo todo sufre la sobrecarga, pero como cada persona tiene su punto débil, es allí donde aparecerá la crisis visible y dolorosa. Lamentablemente, terapeuta y paciente por lo general olvidan esta realidad, enfocándose en los síntomas y olvidando las causas primarias.

El moderno concepto de diagnóstico sirve sólo para rotular al barómetro de una caldera a punto de explotar por exceso de presión. Es inútil ocuparse del barómetro. Por sentido común, debemos **disminuir la presión de la caldera.** Aliviada la presión, el barómetro, por sí mismo dejará de indicar el estado de emergencia.

Llevemos la analogía a nuestro automóvil, mecanismo sencillo de comprender y al cual generalmente le brindamos mejores atenciones que a nuestro organismo, tal vez porque aquel nos costó esfuerzo y éste fue un regalo de la existencia. Imaginemos que viajando en ruta, se nos enciende la **luz roja de presión de aceite.** ¿Qué hacemos?

El sentido común aconsejaría detenernos de inmediato e investigar la causa que originó el inconveniente: falta de lubricante, problema de la bomba de aceite, rotura del carter, etc. Resuelta la dificultad, arrancaremos el motor y veremos que la luz roja se apaga por sí sola.

En cambio ¿qué hacemos cuando algo similar sucede en nuestro organismo? Por lo general, **desenchufamos el**

bulbo de la luz roja. O sea, buscamos una "pastillita mágica" que apague el indicador de alarma: algo que baje la presión, el colesterol, la glucosa, las hormonas tiroideas, la inflamación o cualquier otro parámetro fuera de norma, sin preocuparnos de revisar la causa que activó la alarma.

Si obramos así en el automóvil, ¿qué sucederá? Inicialmente seguiremos como si nada, confiados por no ver más la luz roja. Pero unos kilómetros después sobrevendrá el desastre: **el motor claudicará.** Esto es inexorable en la mecánica vehicular... y también lo es en la lógica del funcionamiento corporal.

Es más, el moderno sistema de monitoreo médico ha generado una obsesión por los parámetros fuera de norma. Profesionales y pacientes viven pendientes del valor de glucosa, presión, colesterol, hormona tiroidea, triglicéridos o densidad ósea. A través de fármacos se obtiene la ilusoria satisfacción de póner en caja los guarismos desequilibrados. Sería como si en el ejemplo del automóvil, **moviésemos con la mano la aguja** del manómetro de presión de aceite, hasta llevarla a zona de seguridad. ¿De qué nos sirve, si el desequilibrio profundo se mantiene?

Todo esto es sencillo de corroborar en la práctica. ¿Cómo es posible que un **simple drenaje de toxinas** pueda provocar la **remisión de distintos síntomas** en una persona, por diferentes que éstos sean? La concepción de la enfermedad como consecuencia de la sobrecarga tóxica, se opone a la concepción microbiana, donde todo parece ser resultado de la acción de virus y bacterias. Y es lícito preguntarse: si los microbios son tan letales, ¿cómo es que ciertas personas sucumben ante ellos y otras tienen reacción nula?

Los microbios no son más que huéspedes de un terreno sobrecargado, que permite su expresión o desarrollo. Podrá argumentarse que todo depende de la fortaleza del sistema inmunológico de cada persona, pero como veremos luego, la eficiencia de nuestro sistema defensivo, como toda parte integrante del cuerpo, es consecuencia directa del estado de limpieza de nuestros fluidos internos. O sea que: **el terreno lo es todo.**

TOXINAS INTERNAS

Nuestro organismo depende totalmente de aportes externos para construirse, renovarse y funcionar. O sea que está perfectamente preparado para procesar sustancias que vienen del exterior, convirtiéndolas en elementos útiles para el funcionamiento corporal. Hasta los nutrientes más nobles y puros, requieren de procesos degradatorios y asimilatorios, que implican producción de desechos metabólicos.

Asimismo, la continua regeneración celular de órganos y tejidos, provoca cantidad de células muertas que deben ser eliminadas de inmediato. Para hacer frente a esta vasta tarea, el cuerpo se ha dotado de un grupo de órganos especializados para tal fin: los **emuntorios.**

Pero si las toxinas son naturales y estamos dotados de una buena estructura de órganos de eliminación, ¿por qué nos intoxicamos? O lo que es igual, ¿por qué enfermamos? La respuesta es muy sencilla: Porque sobrepasamos la natural capacidad de eliminación, o sea, **generamos más desechos de los que podemos evacuar.**

Visualizando el origen de las toxinas que procesamos, podremos tener una mejor idea de cómo limitar su

generación y colaborar con el exigido funcionamiento corporal. Debemos tener en cuenta que **la realidad moderna es muy diferente que la de nuestros antepasados.** Ellos debían lidiar sólo con algún fruto tóxico, alergenos naturales, microbios y desechos normales de los procesos metabólicos internos. En cambio nosotros estamos sumamente afectados por la degradación del medio ambiente y sobre todo por la alimentación industrializada. Pero vayamos por partes.

La mayor cantidad de toxinas proviene de la natural **degradación de los alimentos** ingeridos, proceso necesario para convertir los nutrientes en sustancias más simples, capaces de generar energía y material constructivo. Estas transformaciones producen desechos, cuya eliminación esta prevista en el funcionamiento orgánico. Por ejemplo: las proteínas, al desdoblarse en aminoácidos, generan urea y ácido úrico; la combustión de la glucosa produce ácido láctico y gas carbónico; las grasas mal transformadas, ácidos cetónicos.

Estas toxinas del metabolismo interno son perfectamente toleradas por el organismo, **siempre y cuando no superen cierto límite.** Este límite está dado por nuestra capacidad de digerir, combustionar y eliminar. Al superar este umbral, los desechos, aunque naturales, se convierten en una amenaza para el cuerpo, entorpeciendo su normal funcionamiento.

Para visualizar como funciona el proceso de **acumulación,** veamos un par de cifras orientativas relacionadas con los **riñones.** Estos órganos deberían eliminar 25 a 30 gramos diarios de **urea.** Si sólo eliminan 20, significa una retención de 5 gramos por día, o sea **150 gramos mensuales.**

Esto permite entender la importancia de una **alimentación sobria y frugal,** de buena calidad y en dosis adecuada a nuestro desgaste calórico. Aún con alimentos sanos y naturales, **si comemos más de lo que gastamos,** estamos creando un problema adicional al organismo, que debe lidiar con sustancias que no puede utilizar y/o eliminar... y que algún destino deberán tener¨!!!

La **sobrealimentación** y el **sedentarismo** se han convertido en grandes problemas de la sociedad moderna. Es muy sencillo que las personas ingieran **más de tres** mil calorías diarias y gasten **mucho menos de dos mil.** Por su parte, el sedentarismo no solo impide la necesaria combustión de calorías excedentes, sino que dificulta la correcta oxidación de los residuos del metabolismo celular, con lo cual se generan aún más desechos tóxicos.

Todo esto se ve agravado por el nefasto sistema de producción industrial de los alimentos. Los **procesos de manipulación y refinación** quitan preciosos elementos vitales y ello lleva al consumo de mayor volumen, en el intento de cubrir las necesidades netas de vitaminas y minerales.

Los problemas de la sobrealimentación no son sólo de acumulación. Cuando superamos la capacidad de procesamiento de nutrientes que tiene nuestro sistema digestivo, generamos una masa de **alimentos mal transformados** cuya tendencia es **la fermentación** y la **putrefacción,** lo cual produce nuevos venenos, que incrementan a su vez el ensuciamiento general. Esto se ve agravado por el estrés y los ritmos antinaturales, que merman nuestra capacidad metabólica.

TOXINAS EXTERNAS

Pero el **alimento moderno** tiene otros oscuros aspectos relacionados con la intoxicación del organismo y que van más allá de la abundancia. Si bien el tema se desarrolla ampliamente en otra publicación', repasemos aquí lo estrechamente relacionado con la toxemia corporal.

Las técnicas actuales de **producción primaria** e **industrialización,** además de empobrecer la calidad del alimento, generan una **nefasta carga de sustancias eminentemente tóxicas,** que de ninguna manera estamos preparados para procesar. Insecticidas, herbicidas, fungicidas, fertilizantes químicos, antibióticos, vacunas, hormonas sintéticas, balanceados industriales, granos transgénicos... son solo algunas de las sustancias que se utilizan en la producción de alimentos y que, directa o indirectamente, ingresan a nuestro organismo, diariamente y en altas concentraciones. Un ejemplo: nadie relaciona la gran cantidad de **problemas endocrinos** (menopausia, tiroidismo, etc) con la continua ingesta de **hormonas sintéticas** que se "mimetizan" con las naturales y nos causan un verdadero caos hormonal.

A ello se agrega otra gran cantidad de **sustancias químicas artificiales** que utiliza la industria elaboradora: conservantes, saborizantes, emulsionantes, estabilizantes, antioxidantes, colorantes, edulcorantes, grasas transaturadas (margarinas), etc. Todo esto se hace en el respeto de legislaciones que establecen dosis tolerables por el organismo. Claro que las normas se hacen para cada compuesto individualmente y en base teórica.

Ver libro "Nutrición Depurativa"

Nadie toma en cuenta **la sumatoria** de estas dosis, **ni sus interacciones** reales. Un estudio británico' demostró recientemente que la mezcla de ciertos colorantes artificiales y el benzoato de sodio (conservante de uso habitual en refrescos), influye en el comportamiento y en los desordenes de conducta de los niños. Otros estudios indican que, en promedio, **ingerimos anualmente varios kilogramos de dichas sustancias.** Y adivinen ¿quién debe lidiar con esa carga?

Aquí no termina el inventario de sustancias tóxicas que diariamente introducimos al organismo. Falta aún lo que ingerimos en **medicamentos,** detalle no menor en un país como el nuestro, que ingiere, por ejemplo, **seis millones de aspirinas diarias.** Nuestra sociedad es ávida consumidora de analgésicos, antiinflamatorios, sedantes, estimulantes y una larga lista de fármacos de uso corriente, alegremente publicitados en TV como si fueran inocuas golosinas.

Pero no solo ingresamos tóxicos por vía digestiva. La **piel** es otro órgano permeable a elementos indeseables: cosméticos, tinturas, cremas, antitranspirantes y fijadores son fuente de sustancias nocivas. Por las **vías respiratorias** también introducimos importantes cantidades de venenos: desde el humo de cigarrillos a los desechos de combustión y procesos industriales.

A todo esto se suma la problemática de los **refinados** industriales. Diariamente estamos incorporando altas cantidades de compuestos químicamente puros que no existen en la naturaleza. Es el caso del **cloruro de sodio**

[1] *Universidad de Southampton - Publicado en The Lancet*

(sal blanca) o la **sacarosa** (azúcar blanca). Biológicamente el organismo no reconoce estas sustancias refinadas y de gran pureza; es más, las considera tóxicas por su reactividad. Para comprender mejor esta "fobia" corporal hacia los compuestos químicamente puros, podemos usar ejemplos ilustrativos, como la **caña de azúcar,** la **hoja de coca** y la **sal refinada.**

Estudios hechos en Sudáfrica sobre muestras de orina de dos mil trabajadores de plantaciones de caña de azúcar, **no hallaron excedentes de glucosa,** pese a que en promedio mascaban 2 kg diarios de caña, o sea que **ingerían 350g de azúcar por día.** ¿La explicación? Mientras la caña mascada es un alimento natural, completo y fácilmente metabolizable, el azúcar refinado es un producto extraño y nocivo para el organismo. Otras investigaciones realizadas en África e India muestran que **la diabetes es desconocida** en pueblos que no incluyen carbohidratos refinados en su dieta.

Respecto a la **coca,** es simple observar en los pueblos andinos que el cotidiano consumo de la hoja mascada, benéfica para el apunamiento y la digestión, no genera los efectos devastadores del extracto refinado, conocido como **cocaína.** Siempre estamos hablando de productos vegetales, pero de por medio está presente el proceso de refinación y purificación.

Nuestros riñones pueden eliminar unos 12 gramos diarios de **cloruro de sodio** (la tóxica sal de mesa refinada), pero está demostrado que la alimentación moderna provee 15 gramos o más. Esto quiere decir que reteniendo sólo 3 gramos diarios, estamos acumulando en el organismo **90 gramos**

por mes (verdadera causa de edemas y celulitis)'.

Frente a esta regular y abundante ingesta de **compuestos reactivos** -que superan por cierto la capacidad orgánica de procesamiento- el cuerpo se ve obligado a poner en marcha varios mecanismos de defensa que, además de generar un importante gasto de energía y recursos, incrementan la toxemia corporal. Nos referimos a la **hidratación** de estos compuestos (retención de líquidos asociada a deshidratación celular), a la **captura lipógena** (edemas, obesidad y celulitis) y a la **cristalización** (artritis, ácido (ico, arenillas, cálculos, esclerosis capilar, etc).

Este cuadro, lejos de asustar, debe ayudar a la toma de conciencia: nuestro organismo no es un **cesto de basura** donde podemos arrojar impunemente cualquier cosa. Además, esta problemática, nefasta en sí misma, se ve agravada por la pérdida o el olvido de sanos hábitos ancestrales: los ayunos, las curas de primavera, el reposo, la conexión con los ciclos naturales...

TOXINAS DE PARÁSITOS

Como vimos someramente en el capítulo anterior y como desarrollaremos en el capítulo 6, las parasitosis son responsables de **gran parte de la cotidiana carga tóxica que agobia al organismo.** Esta toxemia es en parte **externa** al cuerpo, al ser producida por organismos que no forman parte del mismo, pero al mismo tiempo es **interna,** pues se vuelca permanentemente en nuestros fluidos, como si fuese una sustancia endógena.

Ver libro "La Sal Saludable"

Excrementos y desechos metabólicos de nuestros huéspedes parásitos, se suman al volumen tóxico que deben procesar nuestros órganos emuntorios. Si las parasitosis fuesen ocasionales y periódicamente combatidas, esto no sería un problema, ya que el hombre siempre ha convivido con organismos parásitos.

Pero el hecho de haber descuidado las ancestrales y tradicionales prácticas periódicas de desparasitación, hace que las infestaciones parasitarias se conviertan en **crónicas** y por tanto generen **grandes volúmenes diarios de toxemia.**

ENZIMAS Y TOXEMIA

En 1940 el Dr. Edward Howell, un investigador pionero en el campo de las **enzimas,** planteó algo revolucionario: **la enfermedad crónico-degenerativa es el resultado de una deficiencia enzimática severa.** Si bien el tema es desarrollado en el libro "Nutrición Depurativa", dada su íntima conexión con la cuestión nutricional, no podemos dejar de citar aquí su **estrecha vinculación con la toxemia corporal.**

Las **enzimas** son moléculas **esenciales** y **básicas** en casi todas las reacciones de la química corporal. Vienen a ser como **las chispas que provocan la detonación** de la mezcla en un motor a explosión: no son parte constitutiva del proceso, pero sin ellas el proceso no puede realizarse. Dicho de otro modo, son **catalizadores:** no reaccionan con las sustancias sobre las que actúan (sustrato) ni alteran el equilibrio de la reacción, pero estimulan el proceso y su velocidad.

El organismo posee la capacidad de producir y almacenar enzimas, tanto **digestivas** (para la asimilación de los alimentos) como **metabólicas** (para las funciones corporales. En estado natural, **todos los alimentos están dotados de las enzimas** necesarias para su predigestión. Dado que durante 4.700.000 años el ser humano, al igual que el resto del reino animal, evolucionó nutriéndose con **alimentos altamente enzimáticos (crudos),** su organismo está naturalmente orientado a la producción de **enzimas metabólicas,** que sostienen la actividad de células y tejidos.

La **irrupción del fuego'** comenzó a modificar este equilibrio, ya que **las enzimas se destruyen con el calor,** apenas por encima de los 50°C. La cocción de los alimentos eliminó este natural **aporte enzimático externo,** obligando al cuerpo a resolver el déficit emergente, para que los nutrientes pudiesen ser correctamente asimilados.

Como enunciara el Dr. Edward Howell[2], **la carencia enzimática del alimento cocinado, obliga al organismo a distraer enzimas metabólicas** para completar el proceso digestivo. A largo andar, esta demanda produce **agotamiento** y **anula funciones fisiológicas,** como la inmunología y la depuración.

Dado que las enzimas son imprescindibles para todos los procesos y funciones celulares, su carencia repercute en las más variadas esferas fisiológicas. Procesos como la **coagulación sanguínea** o la **síntesis hormonal,**

---

[1] *Ver Capítulo 2, apartado "Una experiencia inédita y fugaz"*

[2] *Enzyme Nutrition: 7he Food Enzyme Concept, Avery Publishing Group, Inc., Wayne, N1, 1985 - Food Enzymes for Health & Longevity, Lotus Press, Twin Lakes, W.1, 1994, 2nd ed.*

dependen de la adecuada presencia enzimática. Hoy se sabe que la correcta función enzimática puede incrementar la síntesis de colesterol "bueno" a fin de **evitar problemas cardiovasculares.**

Incluso las **tareas de desintoxicación** se resienten. Hay enzimas capaces de **licuar el pus** para permitir su drenaje y de **ablandar la mucosidad** que congestiona los bronquios y genera síntomas asmáticos. También hay enzimas proteolíticas que cumplen un **importante rol antiinflamatorio,** incrementando el flujo sanguíneo en la zona afectada, mejorando la nutrición y la oxigenación, impidiendo la formación de coágulos y reduciendo el dolor y la hinchazón.

En un estudio llevado adelante por el Dr. Gerner sobre 115 personas con 28 diferentes **procesos infecciosos** en estado agudo, mostraron un **incremento del 73% en los niveles de enzimas excretadas** en la orina. Durante los procesos agudos, estados febriles y exigencias musculares, el cuerpo utiliza mayor cantidad de enzimas, las cuales son más activas que a temperatura corporal normal. O sea que a **mayor reserva enzimática, mayor eficiencia inmunológica y vitalidad defensiva.**

ENZIMAS LIMPIADORAS

A modo de ejemplo, digamos que hay aproximadamente un centenar de diferentes tipos de enzimas circulando en la sangre para **limpiar desechos** y **evitar la formación de placa.** Cuando el cuerpo tiene **carencias de dichas enzimas,** se genera la **formación de placa arterial.** Es obvio que a mayor presencia de placa, el corazón debe incrementar la presión de empuje **(hipertensión)** y por

tanto el volumen del músculo cardíaco (hipertrofia ventricular).

¿Cómo es que se presenta una falta de estas enzimas en sangre? Si se ingiere comida cocida, **de algún lugar el organismo debe obtener enzimas** para digerirla. Es aquí cuando las enzimas metabólicas se transfieren de su función normal (especialmente del sistema inmune), para ocupar el rol digestivo, dejando el cuerpo carente y expuesto a una futura enfermedad.

Howell afirmaba que **la longevidad es proporcional a la disponibilidad de enzimas metabólicas,** comparando a las reservas enzimáticas con una cuenta bancaria: al comer alimentos **crudos se incrementa** el saldo y al ingerir **cocidos se reduce:** el envejecimiento prematuro seria una especie de **"bancarrota enzimática".**

Un estudio del Michael Reese Hospital de Chicago (EEUU) mostró evidencias del **empobrecimiento enzimático** en la vejez. Midieron la concentración de enzimas salivares en dos grupos de personas: adultos (entre 21 y 31 años), y ancianos (entre 70 y 100 años). En el grupo de ancianos observaron **30 veces menos concentración de enzimas.**

El Dr. Howell descubrió que **durante el ayuno** se presenta un **incremento de las enzimas disponibles** en el organismo, debido a la ausencia de demanda alimentaria, **especialmente alimento cocinado.** En ausencia de exigencia digestiva, el organismo dispone de **más enzimas para la reparación y la curación** del cuerpo. Esto confirma la validez del **ayuno frutal,** pues además de **aliviar la tarea digestiva** con el alimento más fácil de metabolizar, el cuerpo recibe **aporte de enzimas** externas.

ACIDEZ Y TOXEMIA

Es poco conocido el significado de **alcalinidad,** como concepto **opuesto a acidez.** Incluso éste término se interpreta en forma muy limitada, asociado sobre todo al clásico ardor estomacal o a los reflujos. Sin embargo, no es exagerado afirmar que la adecuada comprensión -y la posterior corrección- de la **acidificación orgánica,** serviría para resolver la mayor parte de los grandes problemas que afligen a la salud pública.

Estos conceptos han sido científicamente demostrados por grandes investigadores de nuestro siglo y utilizados desde tiempos remotos en la medicina oriental. Para comenzar, conviene explicar lo que significa **acidez** y **alcalinidad.** Estos dos términos responden a la forma de clasificar la reacción de cualquier elemento, sobre todo en medios líquidos. El grado de acidez o alcalinidad se mide a través de una éscala de **pH** (potencial de hidrógeno), que va de O (extremo ácido) a 14 (extremo alcalino), ubicándose en el centro (7) el valor neutro. O sea que entre O y 7 tenemos valores de acidez y de 7 a 14, de alcalinidad.

Esto no quiere decir que lo ácido sea "malo" y lo alcalino "bueno", dado que ambos se necesitan y se complementan en las reacciones químicas. Por ello se habla de **equilibrio o balance.** En medicina oriental, lo ácido se clasifica como yin y lo alcalino como yang, siendo deseable la tendencia al equilibrio entre los extremos.

ASÍ EN LA SANGRE COMO EN LA CÉLULA

Dado que la química corporal genera infinidad de reacciones y exigencias específicas, intentaremos comprender aquí

como funciona el mecanismo base del equilibrio ácido-alcalino a nivel celular. Los trillones de células que componen nuestro organismo, necesitan alimentarse, eliminar residuos y renovarse constantemente. A fin de satisfacer esta exigencia vital, la sangre cumple dos funciones vitales para el correcto funcionamiento celular: **llevar** nutrientes (sobre todo oxígeno) y **retirar** los residuos tóxicos que genera la transformación (metabolismo) de dichos nutrientes.

A nivel celular se produce una especie de **combustión interna,** que libera calor corporal. Los residuos que se originan en este proceso de combustión, son de naturaleza **ácida** y deben ser evacuados del organismo mediante la sangre, a través de las vías naturales de eliminación (hígado, riñones, pulmones, piel). En este contexto vuelve a tomar importancia la **cuestión enzimática,** pues las enzimas son esenciales para "detonar" dicha combustión y además de la temperatura, también son **sensibles** a la variación del pH.

Para cumplir eficazmente dicha tarea, y por otra cantidad de razones orgánicas, el plasma sanguíneo debe mantener a ultranza un **ligero nivel de alcalinidad.** El pH de la sangre puede oscilar en un estrecho margen: entre **7,35** y **7,45.**

Al transgredir estos límites, la sangre pierde capacidad de almacenar oxígeno en los glóbulos rojos y también pierde eficiencia en la tarea de eliminación de los residuos celulares. En pocas palabras, la sangre **no nutre** y **no limpia** las células, génesis profunda de cualquier enfermedad. Para dar una idea del estrecho margen de maniobra del pH sanguíneo, digamos que al descender de 7 se produce el **coma diabético** y la **muerte.**



COMPENSAR O MORIR

Cuando se incrementa el nivel de **acidez** sanguínea, varios mecanismos (tampones) buscan restablecer este vital equilibrio. En todos los casos se requiere la suficiente presencia de **bases** (álcalis) que neutralicen los **ácidos.** O sea que un eficiente metabolismo celular exige un **constante flujo** de sustancias **alcalinas,** con el fin de poder **neutralizar los ácidos** provenientes del alimento y del metabolismo celular.

En primera instancia, y como mecanismo más simple, la sangre debe obtener suficientes **bases** de los alimentos. En caso de carencia (tanto por exceso de ácidos circulantes como por deficiencia nutricional de bases), la sangre echa mano a **dos mecanismos de emergencia** para preservar su equilibrio. Uno consiste en **derivar ácidos,** depositándolos en los tejidos a la espera de un mayor aporte alcalino. Esto genera (reuma, problemas circulatorios,

afecciones de piel, etc).

El otro mecanismo es **recurrir a su reserva alcalina:** las bases minerales (calcio, magnesio, potasio) depositadas en huesos, dientes, articulaciones, uñas y cabellos. De este modo, la sangre se convierte en un "saqueador" de la estructura orgánica, con el único objetivo de restablecer el vital equilibrio ácido-básico que permite sostener el correcto funcionamiento orgánico.

Esta lógica funcional es la **homeostasis orgánica,** que significa **"mantener la vida generando el menor daño posible".** Para el organismo, una menor densidad ósea no significa peligro para la vida, pero sí un pH ácido en la sangre. Así funciona el mecanismo de la **descalcificación** y la **desmineralización.**

Los huesos ceden calcio en forma de sales alcalinas, se hacen frágiles y hay osteoporosis; las piezas dentaleá se fisuran con facilidad y surgen caries; las uñas muestran manchas blancas y se tornan quebradizas; las articulaciones degeneran y hay artrosis; el cabello se debilita y se cae; se advierten lesiones en las mucosas, piel seca, anemia, debilidad, problemas digestivos, afecciones de vías respiratorias, infecciones, sensación de frío, etc.

Normalmente no se asocian estos síntomas con la acidez. Un ejemplo es la **osteoporosis,** clásica enfermedad de acidificación. Sin embargo se la combate inadecuadamente con alimentos (lácteos) que, por su aporte ácido, agravan el problema. El sentido común nos indica que frente a osteoporosis y anemia, lo correcto es atacar la causa profunda del problema: **alcalinizar el organismo para neutralizar su acidez.**

De lo visto, podemos concluir que para permitir el normal trabajo de la sangre y las células, debemos ser cuidadosos en el aporte que realizamos a nuestro cuerpo a través de los alimentos que ingerimos. Por un lado tratando de **evitar** alimentos (y situaciones) **acidificantes,** y por otro **incrementando** la provisión de bases a través de una mayor ingesta de alimentos **alcalinizantes.** Todo esto complementado por un buen aporte de oxígeno, a través del necesario movimiento, y un correcto funcionamiento de los órganos depurativos encargados de eliminar los ácidos.

¿ENFERMEDAD O CRISIS DEPURATIVA?

A esta altura resulta sencillo comprender que, más allá de nombres y diagnósticos, la enfermedad no es otra cosa que un **esfuerzo** del organismo por **evacuar** el exceso de sustancias tóxicas y **volver a la normalidad.** Siendo de vital importancia la limpieza de los fluidos internos, el organismo apunta toda su energía (energía vital) hacia dicho objetivo.

Un cuerpo sano pone en marcha gran cantidad de mecanismos depurativos cuando cualquier cuerpo extraño o perjudicial logra introducirse en los tejidos internos: vómitos, estornudos, tos, diarreas, inflamaciones, etc. Pero la purificación interna es tan compleja, que su tarea debe distribuirse en varios órganos con funciones especializadas y complementarias: los abnegados **emuntorios.**

Mientras el nivel de tóxicos permanece dentro de la capacidad depurativa de intestinos, hígado, riñones, pulmones y piel, todo funciona dentro de la normalidad que conocemos como estado de **salud.** Cuando alguno de estos órganos recibe caudales que exceden su capacidad, existe

un natural mecanismo de **derivación** (lo que no se puede procesar, se deriva a otro órgano complementario) destinado a superar la crisis tóxica. Y aún así seguimos en presencia de un organismo **sano** y **vital.**

Pero cuando también superamos el umbral de la capacidad complementaria de los emuntorios -cosa que hoy día resulta una norma, dada la continua exposición a volúmenes cada vez mayores de toxinas- comenzaremos a advertir **síntomas** y **molestias.** Ejemplo: hipersecreción salival, vómitos y diarreas a nivel digestivo; hipersecreción biliar a nivel hepático; orina espesa, ácida y ardiente a nivel renal; sudoración, supuración, granos, acné y eccemas a nivel cutáneo; expulsión de flema por bronquios y fosas nasales a nivel respiratorio...

Otras **vías secundarias** se utilizan también para expulsar exceso de toxinas: glándulas salivares, útero, amígdalas, glándulas lacrimaleá. Si la situación se agrava, el organismo recurre a la "creación" de **emuntorios artificiales:** hemorroides, fístulas, úlceras, etc.

Por supuesto que cada persona reaccionará en forma diferente a estas crisis depurativas, localizando los trastornos superficiales de acuerdo a sus **debilidades orgánicas.** Los primeros órganos en ceder son, generalmente, los más frágiles por herencia o por excesiva utilización: por ejemplo, la garganta en aquellos que utilizan mucho la voz, los nervios en las personas tensas, o las vías respiratorias en aquellos expuestos a contaminantes volátiles.

Como vemos, las llamadas "enfermedades" no son otra cosa que el resultado de las tentativas de imprescindible limpieza que encara el organismo, frente a la carga de agresión

tóxica a la que se ve expuesto. Estas crisis depurativas pueden ser **agudas** o **crónicas.** Siempre se comienza con manifestaciones **agudas,** donde el trabajo de eliminación es brusco, violento y extenso. Si la causa de intoxicación no se remueve, entonces estos esfuerzos se hacen **crónicos.**

Dado que esta publicación está destinada a incrementar el nivel de percepción de estos fenómenos por parte del lector, veamos con detenimiento y ejemplificaciones cada una de las fases por las cuales evoluciona la enfermedad, hasta llegar a los grados más graves y terminales. Estos **estadios degenerativos** -cáncer, sida, esclerosis múltiple, alzheimer, parkinson- **no aparecen de improviso** en una persona saludable y vital; requieren de un **largo proceso previo.**

ENFERMEDAD AGUDA

Todo se inicia con las primeras señales de alarma. La persona -hasta entonces saludable- ve aparecer distintos **trastornos leves** que le señalan la pérdida de este equilibrio dinámico que es la salud óptima. Falta de ánimo, indisposiciones pasajeras, tensión nerviosa anormal, dificultad para recuperarse tras un esfuerzo, problemas digestivos, cutis y cabellos opacados, erupciones... son todos signos de la degradación del terreno.

Si la persona está atenta y suprime las causas que provocaron la sobrecarga tóxica -excesos nutricionales, consumo de productos insanos, agotamiento excesivo, demasiado sedentarismo- los trastornos desaparecerán rápidamente.

Pero si el individuo no escucha las advertencias que lanza su cuerpo y persiste en sus errores, sin corregir nada, entonces

el terreno continuará degradándose y obligará a que su fuerza vital se exprese desencadenando crisis depurativas más profundas. Estaremos entonces en presencia de las llamadas **enfermedades agudas.** El organismo moviliza todos sus esfuerzos para expulsar el exceso de desechos que agobia.

Por lo general son manifestaciones violentas y espectaculares; la fiebre que las acompaña indica la intensa actividad del cuerpo y todos los emuntorios están involucrados en la tarea. Es el caso de una gripe, un sarampión o una bronquitis. La **gripe** es un ejemplo de interacción de emuntorios: catarro en las vías respiratorias, descarga intestinal, sudoración profusa, orín cargado, etc. Son trastornos de corta duración, ya que la intensidad del esfuerzo depurativo basta para permitir un rápido retorno a la normalidad.

Es bien sabido que una afección gripal se resuelve magníficamente con apenas 48 horas de ayuno y reposo... y nada más. Al cabo de ese período, uno se siente pleno y liviano. Pero si el individuo, conforme con la desaparición de los síntomas, retorna a los hábitos equivocados que generaron la sobrecarga tóxica, la crisis volverá a producirse.

En este estadio, el error más grave -y lamentablemente el más corriente- es tomar estas reacciones depurativas como **causa** de enfermedad y no como **efecto** de la degradación del terreno. Entonces la terapéutica no ayudará al organismo en sus esfuerzos desintoxicantes, sino que los reprimirá como algo inoportuno y molesto. De ese modo estaremos restringiendo nuestra fuerza vital e internalizando las sustancias tóxicas.

Es lo que hacemos habitualmente con los **antigripales** o peor aún, con las **vacunas contra la gripe ¡ii ivacunamos contra un proceso depurativo!!!** En consecuencia, la represión artificial de una afección aguda nos dejará con menos capacidad defensiva y con el terreno más intoxicado; condiciones que nos llevarán al estadio sucesivo.

ENFERMEDAD CRÓNICA

Imitando los mecanismos de la naturaleza, es lógico **estimular las crisis depurativas.** Como decía Hipócrates: "todas las enfermedades se curan mediante alguna evacuación". Los drenajes siempre impulsan la tendencia al equilibrio y resultan útiles en cualquier circunstancia, por grave que sea. Además, solo basta mirar que hacen los animales.

Cuando un animal esta enfermo, ayuna. De ese modo favorece la degradación de los desechos y facilita su evacuación. Perros y gatos recurren a las hierbas cuando sufren una intoxicación. Según las dosis, tienen un efecto eliminador en los pulmones (expectorante), en los riñones (diurético) o en los intestinos (laxante). Los elefantes se purgan con arcilla. Otros animales se revuelcan en barro arcilloso, improvisando purificadoras cataplasmas.

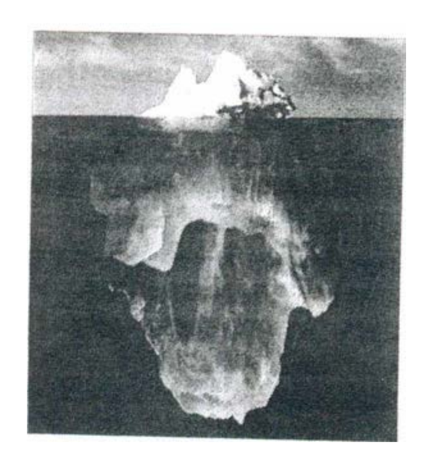
También el hombre ha hecho uso de estos recursos desde la más remota antigüedad. Las virtudes desintoxicantes de la **sudación** se usaba en los pueblos nórdicos europeos (sauna), en Medio Oriente (baños turcos) o en las tribus indígenas americanas (inipis, temascales). Las distintas religiones y filosofías siempre han prescripto períodos de purificación mediante prácticas de **ayuno.** En todo el mundo se han practicado las benéficas **"curas de primavera";** por

no hablar de las demonizadas técnicas de **sangrado,** las **tiendas de sudación** o la **aplicación del barro.**

En la enfermedad crónica, dado que el organismo tiene una sobrecarga tóxica importante y la **fuerza vital disminuida,** las crisis no podrán reestablecer el equilibrio de una sola vez, como ocurría en los trastornos agudos. Es por eso que las bronquitis, los eccemas o las crisis hepáticas se repiten periódicamente. **Los esfuerzos depurativos se reiteran continuamente,** pues nunca logran la desintoxicación necesaria del terreno.

Es por ello que el organismo necesita **apoyo externo,** pues su fuerza vital es incapaz de acabar con la toxemia. Precisamente, éste es el ámbito al cual apunta la publicación que tiene en sus manos: brindar herramientas y técnicas sencillas para **colaborar con el organismo** a superar los padecimientos crónicos, mediante el **alivio de la carga tóxica** que agobia a la estructura corporal.

LA REPRESION DE SINTOMAS



A esta altura, es fácil comprender lo nefasto que resulta la **represión de síntomas,** siendo que **el síntoma es apenas "la punta del iceberg"** que es la **toxemia crónica.** Este mal hábito, fruto de un contexto social que reclama soluciones instantáneas y un gran negocio basado en prometerlas, ha dejado en el

olvido las bases de la terapéutica hipocrática. Los griegos hablaban de tres fases en el proceso curativo: en primer lugar el **reposo;** si no era suficiente, probar con la **dieta;** y solo en última instancia recurrir a la **medicación.** La medicina alopática se encargó de borrar las dos primeras fases, acortando camino hacia la medicación represora de síntomas. Tratamos al organismo como si fuese un "idiota" que hace mal las cosas o estuviera "fallado".

Aunque no podemos considerarla una enfermedad, nuestro comportamiento frente a la **sudoración** es un claro ejemplo de la actitud represora de síntomas. El sudor es un **canal natural de excreción de desechos,** como veremos luego en el apartado referido a la piel. El organismo tiene glándulas específicas para eliminar toxinas detrás de las rodillas, detrás de las orejas, en la ingle y en las axilas. La presencia de sudor corporal es un indicador de buen funcionamiento de estas glándulas, mientras que su abundancia o el mal olor significan colapso tóxico y alimentación inadecuada.

Ahora bien, en lugar de corregir las causas del desequilibrio, utilizamos sustancias químicas sintéticas que bloquean la emisión del sudor: los populares **antitranspirantes.** Es más, ahora se ha puesto de moda una intervención quirúrgica' aplaudida por como un logro de la dermatología y destinada a... iiieliminar **las glándulas sudoríparas** de las axilas!!! Se hace en pocos minutos y está orientada a personas con sudoración excesiva, o sea... iiimuy

---

[1] Una técnica evita la transpiración excesiva. Fue desarrollada por un cirujano argentino. Consiste en eliminar, por medio de láser, las glándulas sudoríparas de las axilas; es ambulatoria y se realiza en 45 minutos. Fue presentada en el 7° Congreso Internacional de Cirugía Dermatológica. La Nación, 31/10/03

intoxicadas!!! Un detalle: tras la operación, las personas comienzan a sudar por la espalda o el torax"!!! un pequeño "efecto secundario"... Y para colmar la capacidad de asombro, ahora se bloquea la sudoración con implantación de **botox o toxina botulínica!!!**

Los **antitranspirantes** -como su nombre claramente lo indica- evitan la transpiración; por lo tanto, **impiden excretar las toxinas** a través de las axilas. Estas toxinas no desaparecen mágicamente; al no poder ser evacuadas, pasan a las glándulas linfáticas que se encuentran debajo de los brazos. La mayoría de los **tumores** cancerígenos de seno, ocurren en este cuadrante superior del área de la mama, precisamente donde se hallan dichas glándulas. Ni hablar de los **linfomas** o cáncer linfático.

En opinión del Dr. Christopher Vasey, "las medicaciones represivas de síntomas, que van en contra de los esfuerzos de purificación del organismo, solo deberían emplearse cuando la vida del paciente está en peligro, cuando los dolores son demasiado fuertes o cuando hay una invasión microbiana generalizada".

Como puntualiza el Dr. Robert Masson, director de estudios del Instituto de Naturopatía de París: "Prudencia frente a ciertas "curaciones"; como esos eccemas o soriasis muy mejorados, cuando no "curados" por pomadas generadoras de ceguera, epilepsia, cardiopatías, asma o tumores; leucorreas, poco o nada infecciosas, "reemplazadas" a consecuencia de un tratamiento local "muy eficaz" por mastosis, fibromas, esterilidad, asma, angina de pecho o depresión; hemorragias nasales cauterizadas, seguidas muy rápidamente por un Parkinson; hemorroides poco sangrantes, "rápidamente secadas", seguidas de un ataque

cerebral fulminante".

Lamentablemente se ha generalizado el concepto de un remedio para cada enfermedad y cuanto **más grave la enfermedad, más potente la medicación.** O sea que seguimos luchando contra los **efectos** sin suprimir las **causas:** en el ejemplo del automóvil, continuamos apagando la luz de presión de aceite.

Al incrementarse la contaminación del terreno -por el aporte tóxico de los medicamentos empleados- y deprimirse cada vez más la fuerza vital, nuestro **sistema inmunológico baja la guardia,** pierde efectividad de acción y se abren las puertas para un estado más peligroso.

ENFERMEDAD DEGENERATIVA

En este estadio, el organismo es incapaz de combatir la toxemia que lo agobia y en el esfuerzo por sobrevivir, debe acostumbrarse a funcionar en su presencia, tratando de hacerlo **lo "menos mal" posible.** El sistema defensivo pierde eficiencia e incluso comienza a agredir su propia estructura: es el caso de las enfermedades **autoinmunes** (artritis reumatoide) o de **inmunidad aberrante** (esclerosis múltiple, lupus, sida, etc), sobre las cuales poco se conoce y menos se hace por resolverlas.

Hoy día resulta normal observar a grandes sectores de la población con **graves trastornos inmunológicos.** Incluso los niños vienen al mundo con fuerzas inmunológicas tan disminuidas y tal sobrecarga de desechos (recordar los cientos de tóxicos presentes en el cordón umbilical), que no hay crisis depurativa que pueda revertir dicho estado. Por eso vemos **niños de 2 y 3 años con cáncer** y recibiendo

Todo ser vivo, ya sea un microbio o una célula (cancerosa o no), sólo puede vivir en un organismo que lo **acepta** y le **ofrece condiciones** para su desarrollo. Cuando esto ocurre, los microbios se multiplican y se puede generar una infección; si se trata de una célula cancerosa, su multiplicación puede generar un tumor. Pero cuando el terreno **no** ofrece las condiciones necesarias, el microbio resulta inofensivo y es **destruido,** mientras que la célula cancerosa tampoco se desarrolla en un medio hostil.

Conociendo el mecanismo reproductivo de las células, es interesante analizar cuánto se necesita para que una **célula cancerosa** se convierta en un **tumor** amenazante. Se sabe que la diferencia entre una célula cancerosa y una normal, está dada porque aquella se divide cada vez en dos células fértiles, mientras ésta se divide en una fértil y una estéril. Esa es la razón por la cual un tejido sano es estable y un tejido canceroso crece en forma rápida. Con el auxilio de las matemáticas, veremos cuarilenta" es dicha velocidad inicial y cuánto puede hacerse entre tanto.

Tengamos siempre presente que la teórica multiplicación geométrica de las células cancerosas requiere de una condición esencial: que el sistema inmunológico de dicho organismo **no cumpla su función,** es decir que no actúe como debe, sea por toxemia corporal o por carencias nutricionales. Una célula cancerosa se divide cuatro veces al año aproximadamente. Esto quiere decir que al cabo de **un año,** la célula original se habrá convertido en **dieciséis células,** cifra insignificante en un organismo compuesto por billones de células.

Recién al **tercer año,** el tumor habrá alcanzado el número de **mil células.** Aún continúa sin representar peligro alguno,

pues resulta inestable y mal asentado en los tejidos, pudiendo ser destruido y eliminado con facilidad. Si las condiciones del medio le son **desfavorables,** puede **desaparecer** espontáneamente. Es más, se sabe que tales tumores **existen corrientemente** en el organismo, pero no tienen efectos molestos si el sistema inmunológico funciona.

Para llegar al estadio del **millón de células** hace falta llegar al **quinto año** de desarrollo, siempre en la hipótesis de crecimiento libre, como consecuencia de la inacción del sistema inmunológico. Aún así estamos en presencia de un tumor que solo mide un milímetro, pesa un miligramo y resulta demasiado pequeño para ser detectado con las técnicas actuales.

Deberemos esperar hasta el **octavo año** para que alcance el estado de los **mil millones de células;** entonces mide aproximadamente un centímetro y pesa un gramo. Ha logrado crecer e instalarse sólidamente en los tejidos y **recién ahora puede ser detectado.** Aquí inicia una fase que puede resultar realmente peligrosa para el organismo, pues comienza su **propagación:** las células se desprenden del tumor madre y a través de los fluidos corporales van a colonizar otras partes del cuerpo (metástasis).

Hacia el **décimo año** el tumor alcanzará la masa crítica del **billón de células,** pesará un kilogramo y medirá diez centímetros. Seguramente provocará la muerte del portador, pues el organismo no puede resistir semejante masa tumoral. Pero debemos reflexionar que para llegar a tal estado de gravedad, han debido transcurrir **ocho años** de evolución imperturbada; **ocho años** en el cuales el sistema inmunológico **no** cumplió su cometido; **ocho años** en los cuales la toxemia corporal brindó las condiciones adecuadas

para que se reprodujera sin problemas!!!

Si bien la descripción del ejemplo es teórica, pues la velocidad de desarrollo de un tumor es totalmente dependiente de las condiciones del medio en que se encuentra, sirve para demostrar **cuánto dejamos de hacer...** y **cuánto podemos hacer por nuestra salud!!!** Cualquier mejora que introduzcamos en la calidad de los fluidos orgánicos, representa una reducción de las posibilidades de desarrollo del tumor. Cuanto más toxinas se expulsan y más se satisfacen las carencias, **más vitalidad** recuperan las células normales y **más adversas** se vuelven las condiciones para las células cancerosas.

Todo esto nos indica dos cosas. En primer lugar: **el avance o retroceso del tumor depende de la tarea que el portador esté dispuesto a realizar sobre su terreno orgánico.** En segundo lugar: **nunca es tarde para comenzar a rectificar los errores que llevaron al desarrollo del tumor.** Utilizando dichos populares, podemos decir que... "siempre algo es mejor que nada" y "más vale tarde que nunca".

Dado el rol preponderante del **sistema inmunológico** en la velocidad de desarrollo de la masa tumoral, se ha convertido en paradigma, culpar a las cuestiones emocionales y al estrés por su derrumbe funcional. Si bien se trata de una media verdad, es muy reductivo pensar que un problema emotivo sea la **causa** de la proliferación tumoral.

Para comprender mejor, podemos valernos de una analogía mecánica. Tomemos el caso de una caldera que explota por exceso de presión (causa); la media verdad sería culpar a los remaches por no haber soportado la exigencia

(consecuencia). Si se hubiese mantenido la presión en términos aceptables, los remaches estarían en su lugar, cumpliendo su cometido.

En nuestro caso, **un shock emocional no puede derrumbar un sistema inmunológico** (consecuencia), **si no estuviese previamente colapsado por la tremenda exigencia de un terreno adverso** (causa profunda). Incluso el estrés sólo puede hacer mella en un organismo intoxicado (hígado colapsado) y con carencias de nutrientes. Una persona razonablemente depurada y nutrida, **difícilmente caiga en una crisis emocional,** pues tendrá la capacidad de ver el vaso "medio lleno".

Muchos pacientes que han sufrido extirpación quirúrgica y/o destrucción de células cancerosas mediante radioterapia o quimioterapia, piensan que ya está todo resuelto. Por cierto habrán aliviado al organismo de la carga que esto representaba, pero **no habrán resuelto el problema de fondo:** la corrección del terreno, capaz de poner a raya el desarrollo del tumor. Es más, las terapias (altamente agresivas) habrán contaminado aún más el terreno y por lo tanto habrán empeorado las condiciones generales del organismo.

Si se comprende que síntomas y enfermedades no son más que la punta de un gran iceberg (la intoxicación corporal), es necesario que el paciente se haga **responsable** de su curación, ejerciendo su **derecho natural a la plena salud.** La mayoría de los enfermos no se responsabiliza de su estado, considerándolo un problema del terapeuta; mas aún en el caso de las enfermedades graves.

Normalmente se actúa como si la enfermedad fuese un ente

externo que ha **poseído** al enfermo, a quién se lo considera **víctima** inocente de la mala suerte. El paciente baja los brazos y rápidamente se pone en manos de un especialista, olvidando que **sólo él generó el problema** y **sólo él puede resolverlo,** rectificando sus errores. A lo sumo el terapeuta puede ayudar, recordando el camino de retorno al estado de equilibrio; pero es el afectado quién deberá recorrerlo personalmente.

NUEVOS CONCEPTOS SOBRE EL CÁNCER

Últimamente han surgido muchos conceptos innovadores respecto a procesos degenerativos como el cáncer, pero con escasa aceptación por parte de la ortodoxia médica. Uno de los más interesantes y fundamentados por 25 años de experiencia, es el hipotizado por Coral Mateo[s] -investigadora y presidenta de la Sociedad Española de Homeopatía Veterinaria- quién postula que lo que llamamos cáncer, quizás **no sea una enfermedad, sino un proceso biológico natural de defensa** que el organismo pone en marcha cuando en un momento dado, no siendo suficientes los mecanismos habituales de desintoxicación, decide crear tejidos nuevos -gracias a los oncogenes- a fin de desarrollar tumores en cuyo interior **depositar los residuos tóxicos para aislarlos,** encapsulándolos.

Los tumores, en suma, vendrían a ser como **"cubos de basura"** en los que **el cuerpo deposita los desperdicios para luego destruirlos.** Y, evidentemente, si lo que postula es correcto **atacar los tumores sería un inmenso error.** Una larga experiencia le ha llevado a Mateo a

Ver http://www.dsalud.com/numero101 1.htm y www.nutriciondepuradva.com.ar

formular esta atrevida hipótesis (La teoría del incinerador), que reconoce al cáncer no como un error genético sino como una solución biológica, una respuesta natural de defensa del organismo contra agresiones externas y que en su libro resume de la siguiente manera: *'Soy consciente del tremendo cambio conceptual que supone pero he llegado a la conclusión de que el tumor podría formar parte de un mecanismo de defensa y no de un burdo error genético. Los oncogenes pueden estar presentes en todos los organismos sanos y son los encargados de la formación del nuevo tejido, capaz de atraer y desintegrar sustancias mortales cuya presencia no estaba prevista y, por tanto, tampoco su eliminación; material contaminante que circula impunemente pudiendo dañar de forma irreparable algún órgano importante y con capacidad posterior para desaparecer sí el plan ha tenido éxito.*

La oncogénesís es demasiado perfecta para ser un burdo error. *Tiene carta blanca para elegir el terreno, cheque en blanco al portador que no repara en gastos y a las células elegidas les concede el privilegio de la inmortalidad: vuelven a ser células madre. Sería su último recurso, un tanto dramático y desesperado, previo fallo de los demás mecanismos de 'descontaminación; más sencillos y menos agresivos. Y sólo resultaría peligroso con el tiempo si sigue creciendo, pero hasta que llegue ese momento tendrá arreglo ya que, mientras esté vivo, el organismo no tiene otra intención que mantenerse en este planeta el mayor tiempo posible".*

Por su parte, y coincidente con esta hipótesis, entre los practicantes de la medicina aborigen **se considera al cáncer como un intento del organismo por aislar y neutralizar parásitos internos.** En esta visión, el tumor

estaría encapsulando a nuestros depredadores, a fin de eliminarlos como fuente perturbadora. Es más, nuevos abordajes sugieren que **ciertas infestaciones micóticas,** como la candidiasis crónica, sean **un mecanismo para fagocitar los tumores** que ya han cumplido la función de encapsular y aniquilar parásitos en su interior. Con lo cual, una persona con candidiasis crónica debería priorizar el combate a la parasitosis y la toxemia que la agobia, poniéndose a reparo de los tumores que así se generan.

En este orden de ideas, el terapeuta Andrea Moritz ha publicado un interesante trabajo', donde demuestra que la mutación celular llamada oncogénesis, no representa otra cosa que **un intento de las células por sobrevivir en un ambiente adverso.** Este medio hostil para la funcionalidad celular, está caracterizado por la toxemia, la acidosis y un ambiente anaeróbico. En función a esto, **la depuración, la alcalinización y la oxigenación del medio, representan la mejor forma de resolver el problema.** En cambio, el sistema ortodoxo continúa proponiendo soluciones como la quimioterapia o la radiación, que agravan el desorden causal.

Ver el libro "El cáncer no es una enfermedad, sino un mecanismo de supervivencia", Editorial Obelisco 2007

CAPITULO 4

EMUNTORIOS PRINCIPALES

Los intestinos
Técnicas de limpieza intestinal
El **hígado**
Técnicas de limpieza hepática

A continuación, analizaremos los principales órganos de eliminación de la toxemia corporal, técnicamente denominados emuntorios. Si bien no somos partidarios de realizar divisiones y clasificaciones, cosas que en la naturaleza biológica no existen, hemos repartido el tratamiento de los emuntorios corporales en dos apartados. En este capítulo nos ocuparemos de los principales órganos de eliminación: intestinos e hígado. En el capítulo siguiente abordaremos riñones, piel, pulmones, sistema linfático y otras vías de eliminación.

La razón de esta separación tiene la sana intención de ubicar al lector en **el orden de prioridades para la tarea depurativa.** La importancia funcional y el nivel de agresión tóxica que impacta sobre intestinos e hígado, convierte a estos órganos en los **principales destinatarios de nuestro trabajo desintoxicante.** Esto no disminuye la importancia del también necesario abordaje de los demás emuntorios, pero indudablemente sus desbordes tóxicos no son más que una consecuencia del desorden crónico de los dos principales órganos de eliminación.

Comenzaremos el tratamiento de cada órgano, describiendo brevemente sus funciones, las cosas que afectan su normalidad, los síntomas que permiten identificar su mal funcionamiento, las principales técnicas caseras de limpieza y recomendando aquello que podemos hacer en su favor, a partir de los alimentos, las hierbas y otros campos de acción.

LOS INTESTINOS

FUNCIONES

Los intestinos son nuestros **órganos de relación primaria con el alimento.** A través de estos conductos, los nutrientes que ingresan al estómago (bolo alimenticio), sufren el necesario proceso de degradación y asimilación, con el objetivo de trasladar la materia nutricional útil, al órgano encargado de su procesamiento: el hígado. Los desechos resultantes de todo el acto digestivo, se excretan por la misma vía intestinal, a través del recto.

El recorrido se inicia en el intestino **delgado,** conducto de entre 5 y 6 metros de longitud (la tonicidad vital reduce su longitud a un par de metros) y unos 3 centímetros de diámetro, que une el estómago con el colon. Precisamente el transito prosigue por el intestino **grueso** ó **colon,** conducto de 1,5 metros de largo y hasta 8 centímetros de sección, que va desde el intestino delgado al recto. Si bien antiguamente se consideraba que el primero absorbía nutrientes y el segundo eliminaba desechos, veremos que en la práctica ambos cumplen las dos funciones y por ello, generalmente los consideraremos en conjunto.

En primera instancia, debemos tomar conciencia que **no se trata de metros de conducto inerte.** Los intestinos de un organismo vital están formados por estructuras complejas e

inteligentes: la red de capilares (sanguíneos y linfáticos), la mucosa intestinal y la sensible flora microbiana que allí habita. Es importante conocer sus funciones y características principales, a fin de obrar de acuerdo a sus leyes y así cooperar con su tarea, restableciendo el orden natural.

Lamentablemente nuestro moderno estilo de vida no toma en cuenta este hecho y nuestro desconocimiento perjudica la actividad intestinal, sufriendo las consecuencias el organismo en su conjunto. No exageramos afirmando que **la mayoría de los modernos problemas de salud,** en el fondo se generan como consecuencia del **desorden intestinal.**

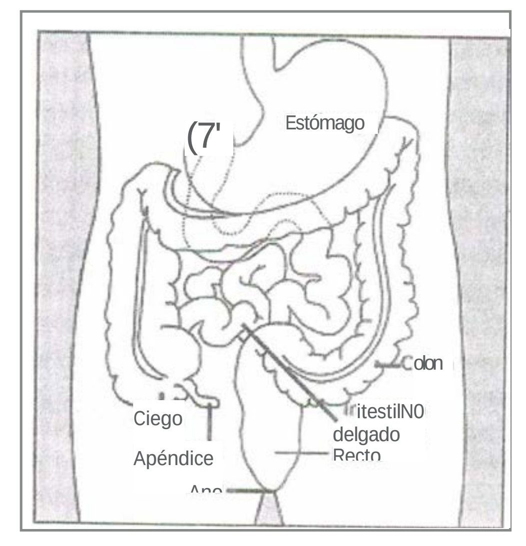
El Dr. Bernard Jensen, toda una autoridad en la materia, en su libro *"Limpieza de los tejidos a través del intestino"* expresa: *"Estoy convencido que en la actualidad, la autointoxicación intestinal es la principal fuente de sufrimiento y decadencia que afecta a nuestra sociedad. La intoxicación se convierte en amo del cuerpo, robando claridad de pensamiento, discernimiento, buen juicio, vitalidad, salud, felicidad y afectos. En cambio aporta una secuela de desequilibrios, desarreglos, desilusiones, amarguras, decepciones, perversiones, malestares, caos, fracasos y enfermedades. Todo esto se debe a la ignorancia de la función intestinal, la producción alimentaria enfocada sólo al lucro, la orientación nutricional deficiente y los hábitos de vida equivocados".*

Si bien abordaremos separadamente las cuestiones relacionadas con **el tránsito, la flora y la mucosa intestinal,** vale aclarar que debemos considerar al tema como un todo integrado e interdependiente. Justamente el problema conocido como **candidiasis crónica,** sirve para ejemplificar estas influencias cruzadas y por ello lo

trataremos aparte, aunque su influencia se deja sentir sobre todas las esferas de la función intestinal,

EL TRANSITO INTESTINAL

El intestino delgado recibe el **bolo alimenticio** que inicialmente procesa el estómago; el mismo está compuesto por saliva, jugos gástricos y el alimento ingerido. Con el aporte de secreciones pancreáticas, biliares e intestinales, en el **intestino delgado** prosigue la tarea de reducir las estructuras nutricionales complejas del alimento, a partículas sencillas que puedan ser utilizadas por el organismo.



A grandes rasgos podemos decir que por acción enzimática y bacteriana (flora), los carbohidratos se descomponen en azúcares simples, las proteínas en aminoácidos y los lípidos en ácidos grasos.

Los nutrientes que no han alcanzado a ser procesados y absorbidos en el intestino delgado (el caso de la fibra celulósica), son tratados en el **colon** (principalmente por acción de bacterias cólicas) y allí se completa la tarea de asimilación. En el colon también se sintetizan vitaminas (la K y algunas del grupo B, como el ácido fólico y la B12), las cuales se absorben, junto a

minerales, agua y un reciclado de secreciones digestivas. Todo el material no asimilado, se evacua por el recto en forma de materia fecal.

El tránsito del bolo alimenticio por el intestino delgado es estimulado por movimientos musculares rítmicos (contracción y distensión) de la pared intestinal. Esta motilidad, conocida como **peristaltismo,** se encarga normalmente de completar el tránsito digestivo, en algo menos de 20 horas. Este movimiento es una respuesta refleja a la excitación que genera el bolo alimenticio sobre las terminaciones nerviosas de la pared intestinal; de allí la importancia de la adecuada presencia **consistencia** y **volumen,** a fin de garantizar una correcta estimulación motora.

Si el tránsito intestinal resulta demasiado lento, estaremos en presencia de **estreñimiento** o **constipación,** cuyas consecuencias son obviamente intoxicantes, dado que la red de capilares absorbe desechos estancados. Pero si el tránsito es demasiado rápido, el organismo no alcanzará a extraer los nutrientes del bolo alimenticio y estaremos en presencia de un **estado diarreico** y de **mala absorción.** Es obvio que ninguna de las dos condiciones resulta saludable.

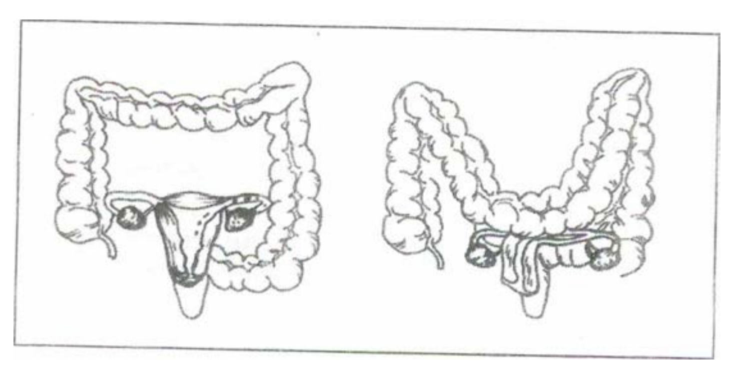
Desde el punto de vista del ensuciamiento corporal, es obvia **la influencia negativa de un tránsito intestinal irregular.** El alimento que no se procesa en tiempo y forma, generará obviamente **fermentación** y **putrefacción,** con la consecuente producción de desechos tóxicos. Esto incrementa la **reabsorción de sustancias nocivas** (los desechos citados y los que deberían ser evacuados rápidamente), fenómeno favorecido por la mayor permeabilidad intestinal. Además se forman costras en los



pliegues intestinales (causa de divertículos), lo cual provoca inflamaciones, falta de tono intestinal, incorrecta absorción de nutrientes, proliferación de microorganismos nocivos, causantes de **infecciones urinarias a repetición** y la creación del caldo de cultivo para el **desarrollo tumoral.**

Otro efecto del tránsito intestinal lentificado, es el **prolapso** y sus derivaciones. Este término esta habitualmente asociado al prolapso uterino, patología femenina consistente en la caída del útero. Atribuida a los partos, al sedentarismo, al trabajo pesado o a la debilidad de los tejidos de sostén, generalmente la cuestión se aborda con intervenciones quirúrgicas (extirpación del útero).

Sin embargo, pocos asocian este problema con el **prolapso del colon transverso,** segmento horizontal de intestino grueso que vincula el tramo ascendente o derecho con el descendente o izquierdo. Formado por un tejido muy suave, este tramo del colon es seriamente afectado por la fuerza de gravedad y la sobrecarga que provoca acumulación de desechos (moco colónico), debido al estreñimiento crónico.



Izquierda: colon normal y sistema uro-genital femenino. Derecha: colon transverso prolapsaclo, ejerciendo presión sobre los órganos del sistema urinario y genital.

Cuando el colon transverso cae, **todos los órganos ubicados por debajo sufren los efectos de su presión.** En las mujeres presiona la vejiga, el recto, el útero, los ovarios y las trompas de Falopio.

En el hombre, además de comprimir vejiga y recto, presiona la glándula prostática y la uretra (que conduce la orina desde la vejiga), generando dificultades de micción y retención de orina. Es decir que el prolapso del colon puede generar problemas de vejiga, trastornos uterinos y de ovarios, inconvenientes de próstata, hemorroides y hasta problemas articulares.

¿QUÉ COSAS AFECTAN AL TRÁNSITO INTESTINAL?

Ya veremos que **muchos factores** afectan la normalidad del tránsito intestinal al **perturbar el equilibrio de la flora:** el tipo de alimento consumido, el exceso proteico, la carencia de fibra, los azúcares refinados, los aditivos conservantes, los antibióticos alimentarios, los parásitos intestinales, los fluidos digestivos, los fármacos cotidianos...

Todo esto bastaría para justificar por sí mismo, el estancamiento y la anormalidad que se genera. Sin embargo hay más factores que influyen. Si bien hay cuestiones **fisiológicas,** es importante destacar la fuerte influencia alimentaria: especialmente la carencia de **fibra** y la abundancia de sustancias **mucógenas** y **opiáceas.**

Precisamente el hecho que dos grandes protagonistas de la dieta moderna, como **los lácteos** y **el trigo,** reúnan **ambos problemas,** sirve para advertir su elevada y masiva influencia en la perjudicial irregularidad de nuestro ritmo evacuatorio.



La carencia de fibra

La fibra alimentaria es esencial para dotar al bolo alimentario de consistencia y volumen, características que favorecen el **estímulo mecánico** para el movimiento peristáltico. La moderna insuficiencia de fibra se debe al **elevado consumo de proteína animal** (carente de fibra), el **bajo aporte de vegetales** (altos en fibra) y la **mayúscula ingesta de refinados** (privados de fibra).

El **procesamiento industrial** afecta agresivamente a nuestros principales alimentos (cereales, azúcares, sal, aceites...), **privándolos de nutrientes esenciales** y **cargándolos de sustancias indeseables.** La fibra es una de las principales víctimas de los procesos de refinación.

Existen dos tipos principales de fibra, en relación a su reacción frente al agua: **soluble** e **insoluble.** Esta última, **que no se disuelve en agua,** si bien está presente en muchos alimentos vegetales, popularmente se asocia con el **salvado de trigo,** desecho industrial al cual recurren productores y consumidores, en un equivocado intento por compensar la carencia alimentaria.

Cuando está fuera de su contexto natural (sin formar parte equilibrada del grano), **el salvado es un elemento poco saludable.** Se trata de una estructura celulósica (similar a la viruta de madera) que resulta **agresiva** (irrita las mucosas sensibles), **desequilibrada** (aporta mucho fósforo, mineral peligrosamente abundante en la actualidad y antagonista del calcio) e **inhibidora de nutrientes** (la fitina se combina con minerales como el magnesio, el hierro o el cinc, impidiendo su asimilación).

Estos problemas se atenúan al consumir el salvado como parte indivisa del grano, ya que los procesos naturales de elaboración (hervido, leudado lento, germinado) generan transformaciones e inhibición de antinutrientes como la fitina. Por cierto que **no debemos recurrir a los suplementos de salvado,** sino a los alimentos vegetales completos, dotados de la **exacta combinación de fibras'** (y sobre todo **fibra soluble)** que requiere nuestro diseño intestinal.

El **moco alimentario**

Entre las **sustancias mucógenas** (formadoras de moco), el **gluten** y la **caseína** son los contribuyentes alimentarios más destacados. Son sustancias **pegajosas** que se adhieren a las paredes del intestino. Esta característica de los mucógenos y su elevado consumo cotidiano, los convierte en importantes responsables de la irregularidad intestinal y el ensuciamiento corporal.

El **gluten** es la componente proteica de cereales como el trigo, la cebada, el centeno o la avena. Obviamente que el **trigo** es la mayor fuente de problemas. Esto sucede porque es **el cereal predominante** en nuestra moderna cultura alimentaria: **lo consumimos todos los días del año y varias veces por día.**

Además, la manipulación agrícola del trigo ha generado dos problemas claves: **el incremento del tenor de gluten** (reclamado por la industria, dado que genera el deseado efecto aglutinante y esponjoso) y **la mutación de dicha estructura proteica.** La glutenina y la gliadina del trigo se

---

Ver apartado "Los alimentos" - La fibra saludable



han hecho **inaccesibles a nuestra acción** enzírislátlea y por tanto provocan **respuestas inmunológicas** (reacciones antigénicas) en el intestino, tal como si se tratara de agentes extraños y peligrosos'.

Esta es la base del **problema celíaco** y sirve para entender su moderna expansión. **Lejos de ser incurable,** esta afección caracterizada por estados diarreicos, es ***un* ciar ejemplo de cómo opera el ensuciamiento corporal** y cómo se confunden causas con efectos, condenando a las personas con rótulos "de por vida".

La **caseína** es otro elemento formador de moco. Es **la proteína más abundante de la leche** y el 40% de la misma es indigerible, lo cual favorece la dispepsia putrefactiva y la constipación. Además de la caseína, otras proteínas de la leche, como la lactoalbúmina y la gamaglobulina bovina, son también de difícil digestión.

Sobre la **consistencia pegajosa de la caseína,** solo basta recordar que antes de la aparición de las colas sintéticas, se la utilizaba para fabricar el poderoso pegamento conocido como **"cola de carpintero".**

El **gluten** y la **caseína** favorecen la formación de **moco,** un desecho coloidal congestivo. Es por ello que los alimentos que los contienen **están contraindicados en las enfermedades del aparato respiratorio:** resfrío, gripe, bronquitis, asma, angina...

Pero la congestión mucosa **no es patrimonio de las vías respiratorias.** La función intestinal se ve muy afectada por

Ver libro "Lácteos y trigo'.



la presencia de estas sustancias mucógenas y el resultado visible es **el moco colónico,** de acumulación crónica. Se trata de formaciones densas y oscuras, **similares al caucho** de los neumáticos de automóviles.

Por lo general el moco colónico se adhiere a las mucosas y **obstruye la circulación del bolo alimentario.** Si queda retenido en pliegues intestinales, da lugar a los llamados **divertículos.** En cualquier caso, es obvio que la presencia de esta masa fétida y tóxica, resulta perjudicial para el fluido tránsito intestinal.

Además de generar moco colónico y reacciones alérgicas, los alimentos con gluten y caseína también afectan al **funcionamiento tiroideo,** producen **inflamación, migrañas, alteraciones nerviosas** (esquizofrenia) y **fatiga crónica.**

La morfina cotidiana

Casualmente, también a través de lácteos y panificados llegan a nuestros intestinos, indeseables **sustancias opiáceas.** Se trata de péptidos que poseen una estructura similar a la **morfina** y que se encuentran naturalmente presentes en las secreciones lácteas de los mamíferos y en las plantas de trigo.

La **morfina** es una sustancia extraída del opio y utilizada tanto por su **gran potencia anestésica** como por su efecto embriagante y **adictivo.** Moléculas similares están presentes en la secreción láctea de todas las especies mamíferas, y los humanos no somos una excepción.

Lejos de ser un "error" de la naturaleza, los **opiáceos**

lácteos cumplen funciones específicas y útiles. Generan en el neonato una **dependencia** hacia la madre, un **estímulo** a consumir alimento y un efecto **adormecedor** que garantiza su descanso y tranquilidad. Es obvio que estas necesidades **desaparecen luego de la lactancia** y esa es la razón del natural y fisiológico **destete** de todos los mamíferos.

En el caso de vegetales como el trigo, los péptidos opiáceos cumplen una **función defensiva** frente a predadores, a los cuales **adormecen.** El gluten del trigo contiene un número de péptidos opioides extremadamente potentes. Algunas de estas moléculas son incluso **100 veces más poderosas que la morfina.**

Si bien los efectos de los péptidos opiáceos alimentarios son variados[1], aquí nos limitaremos a considerar el principio **anestésico** de estos compuestos. Su consumo cotidiano y abundante, genera un efecto de **"adormecimiento" en los tejidos intestinales.** Esto disminuye la natural y fisiológica contracción muscular del tubo digestivo (peristaltismo) y determina el consecuente **enlentecimiento del tránsito intestinal.**

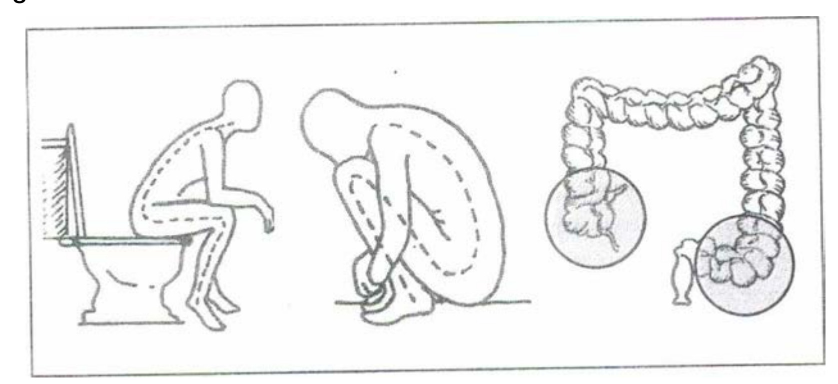
Las cuestiones fisiológicas

Como si no fuese suficiente, hay otros factores no alimentarios que agravan la problemática del estreñimiento. Una cuestión obvia es el **sedentarismo,** problema endémico de nuestra sociedad industrializada. Los músculos lisos (responsables de las contracciones peristálticas) y los abdominales **pierden tono,** lo cual **no estimula el**

[1] *Ver monografía en www.nutriciondepurativa.com.ar*

tránsito del bolo alimentario.

En muchos casos esta atonía se ve potenciada por **carencias nutricionales.** Es el caso del **silicio,** oligoelemento clave para la adecuada elasticidad y plasticidad de los tejidos que aseguran la correcta sección transversal de los intestinos. Su carencia genera la clásica **distensión y expansión del colon,** cuyo efecto visible es el clásico **vientre prominente.** Sin embargo muchos creen que la **"panza"** es sólo una cuestión estética a resolver con gimnasio...



Izquierda: postura de evacuación antinatural generada por el moderno uso de inodoro. Centro: postura de evacuación fisiológica que dio lugar al retrete turco. Derecha: zonas del colon estimuladas por la postura fisiológica de evacuación.

A esto se suma la **antinatural postura de evacuación** que genera el uso del moderno inodoro (invento británico de hace poco más de un siglo). Lo natural y fisiológico de nuestra especie es la postura de evacuación **en cuclillas,** que diera lugar al antiquísimo **retrete turco.** Esta posición permite que los muslos puedan ejercer una benéfica presión sobre las zonas inicial y final del colon, estimulando



naturalmente el acto reflejo. Sin necesidad de modificar el baño de casa, esto puede morigerarse con la simple adopción de un **suplemento de 30cm** que permita **elevar y apoyar los pies** mientras permanecemos sentados en el inodoro.

Otro aspecto que influye bolo alimentario, esta dado por los habituales desórdenes del **sistema nervioso,** dado que provocan **espasmos y bloqueos energéticos,** que afectan a la estructura intestinal y su motilidad. Por un lado influye el abundante uso de **estimulantes** (cafeína y derivados) en el intento de compensar la fuerte ingesta de opiáceos alirrientarios (morfina). Por otra parte nos afecta la **toxemia energética',** consecuencia de la amplia exposición a campos electromagnéticos y la ausencia de drenajes.

Finalmente debemos citar la pérdida de antiguos hábitos depurativos y estimulantes de la función intestinal. Nos referimos a los **lavajes** y **ayunos.** Antiguamente toda casa tenia su irrigador para hacer enemas caseras, que sabiamente nuestras abuelas administraban frente al menor inconveniente. Hoy tales artefactos son "piezas de museo". Lamentablemente estas sencillas prácticas caseras servirían para **evitar gran cantidad de problemas de salud.**

Ver apartado "Otras recomendaciones" y las técnicas caseras de drenaje energético.

LA FLORA INTESTINAL

Abordar la cuestión digestiva sin considerar contemporáneamente a la flora intestinal, es un tremendo desatino. Sin embargo es algo muy habitual en la moderna visión reduccionista del problema, sobre todo a nivel académico. Por cierto que los consumidores no somos más que las víctimas naturales de dicha miopía conceptual.

La flora intestinal es un magnífico conjunto de más de **cien billones** de individuos que pueblan y vivifican nuestras mucosas. Esta población intestinal es apenas una parte del total de microorganismos que conviven con nosotros, a razón de diez microbios por cada célula corporal.

Si bien la cifra puede resultar difícil de ponderar, seguramente la masa ayuda a una mejor apreciación; estamos hablando de **un kilo y medio** de microorganismos que se alojan en la mucosa intestinal. Sin este complejo mosaico de "huéspedes" benéficos, pertenecientes a unas **quinientas especies distintas,** los intestinos serían un tubo inerte y desde luego no podrían realizarse todos los fenómenos bioquímicos necesarios para la correcta asimilación y evacuación del alimento ingerido. O sea que **digerimos gracias a la flora.**

La flora **se regenera periódicamente,** excretándose los microorganismos muertos a través de las heces; esta masa suele representar un tercio del peso seco de nuestras deposiciones. Muchos ignoran la existencia de este verdadero ecosistema que llevamos dentro; la mayoría desconoce las reglas con las cuales opera esta simbiosis de microorganismos. En resumen: no sabemos que están, no sabemos que necesitan y no sabemos que los afecta.

La relación con estos **huéspedes imprescindibles,** es de colaboración recíproca: debemos garantizarles la supervivencia, a fin que nos proporcionen una serie de funciones (esencialmente enzimáticas), que posibilitan la digestión de los alimentos y la síntesis de nutrientes.

La simbiosis natural es perfecta: ellos **obtienen energía y sustento de los procesos de desdoblamiento de hidratos, grasas y proteínas;** procesos que **sólo son posibles gracias a las enzimas y reacciones que ellos mismos generan.**

Es poco conocido que, muchas veces la degradación inicial de los alimentos (por ejemplo las fibras vegetales) la realiza la flora y no los jugos intestinales. **Una parte importante de los nutrientes que ingerimos sirven para alimentar la flora,** existiendo por ellos una fuerte competencia, entre los microorganismos de la flora y la mucosa intestinal.

Una reciente investigación' demostró lo relativo que resulta hablar de un valor energético fijo para los alimentos. Esto se debe a que distintos equilibrios de flora intestinal pueden metabolizar los nutrientes que ingerimos en forma más o menos eficiente, con lo cual **varía el aprovechamiento calórico,** a similar ración alimenticia consumida.

Una función muy importante de la flora normal, es su capacidad para **desdoblar cuerpos grasos,** como los ácidos biliares y el colesterol. Al hablar del hígado, veremos que la bilis transporta toxinas y excedentes hacia el

El trabajo del Centro de Ciencias Genómicas de la Universidad de Washington (EEUU) revela que un microorganismo de la microbiota del sistema digestivo hace que se aproveche en forma diferente el potencial energético de los alimentos - www.consumer.es 27/6/06

intestino. Entre dichos excedentes está el **colesterol,** con el objeto de ser luego evacuado por los intestinos.

Para que esta evacuación sea posible, es necesario el trabajo de ciertas bacterias intestinales que lo procesan (desdoblan), convirtiéndolo en **compuestos no asimilables.** Si esa población de bacterias no existe o es muy reducida, el colesterol permanece **intacto** y en condición de ser asimilado; debido a ello es **reabsorbido** a través de la mucosa intestinal y es conducido rápidamente al flujo sanguíneo.

Esto nos permite entender dos cosas: porqué hay **vegetarianos con colesterol elevado** y porqué es **relativo el efecto de las medicaciones para el colesterol.** Mucha gente gasta tiempo, dinero y esfuerzo en el inútil y obsesivo control del índice de colesterol, en lugar de atender las mínimas necesidades de la flora, que, gratuita y naturalmente se ocuparía eficientemente de esa tarea.

La flora genera un ecológico **equilibrio dinámico,** gracias al cual se **evita el desarrollo de enfermedades** en el organismo. Si se mantiene prevalente la población de microorganismos benéficos, éstos impiden que pobladores peligrosos (otras bacterias o levaduras) puedan afincarse en el medio y les roben su forma de sustento habitual. Además, la flora normal genera una especie de **protección de la mucosa digestiva,** cubriendo ciertas porosidades, en las cuales podrían depositarse microorganismos patógenos. Con ello la flora cumple otra importante tarea de defensa corporal.

Siendo el interior del intestino un lugar apetecible para cualquier microorganismo por sus condiciones (humedad,

temperatura, nutrientes), puede ser fácilmente invadido por gérmenes extraños. Algunos son causa de **variadas patologías,** mientras que otros producen sustancias nocivas que incrementan la **toxemia corporal** y la **congestión hepática.**

Algunas bacterias intestinales propias de la flora putrefactiva (clostridios, bacteroides) generan sustancias (ácido desoxicólico) que favorecen la producción de **cálculos biliares'.** También en ocasiones, el intestino delgado es **invadido por gérmenes del colon,** lo cual genera mala absorción de nutrientes (vitamina B12), flatulencias y deposiciones sin consistencia.

Algunas clínicas alemanas están desarrollando terapias efectivas para padecimientos crónicos, basadas en **correcciones dietarias** y **restauración de la flora intestinal benéfica.** Los resultados positivos se evidencian en gran variedad de trastornos: infecciones crónicá de las vías respiratorias, el tubo digestivo y las vías urinarias, artritis reumatoide, infecciones infantiles, etc. El abordaje nutricional de la candidiasis crónica, es un buen ejemplo de este enfoque terapéutico.

FERMENTACIÓN Y PUTREFACCIÓN

El **tipo de alimentación** que practiquemos determinará la **calidad** y **composición** de nuestra flora intestinal. Dicho de otro modo, **la flora siempre será una consecuencia de nuestro estilo nutricional.** Esto es algo lógico y común a todas las especies animales, teniendo en cuenta que la flora microbiana es la encargada de procesar los alimentos.

Ver apartado El hígado"- Los cálculos biliares.

Por lo tanto, en estado de normalidad, siempre dispondremos de aquellos **microorganismos adaptados al proceso metabólico de nuestro alimento habitual,** a fin de aprovechar adecuadamente sus nutrientes. Un **vegetariano** desarrollará preeminencia de flora **fermentativa,** mientras que una persona **carnívora** tendrá prevalencia de flora **putrefactiva.** Es una relación de ida y vuelta: los alimentos estimulan el desarrollo de la necesaria flora especializada.

Esta interacción dinámica ha permitido la supervivencia del ser humano, adaptándolo a condiciones alimentarias extremas y cambiantes. Nuestros ancestros, frugívoros por constitución fisiológica, pudieron sobreponerse a contextos alimentarios desfavorables, gracias a esta **capacidad de adaptación.** Pero no debemos olvidar este concepto: **la adaptación para sobrevivir no significa normalidad fisiológica.**

El ser humano que convive con ambas realidades (alimentos vegetales y animales), si bien tiene mecanismos de adaptación, se ve expuesto a los **problemas que surgen del inevitable desorden** y que analizaremos a continuación. Los animales en estado salvaje no tienen estos problemas, que sí aparecen cuando están sometidos a la domesticación y **artificialización de su dieta.**

Los microorganismos **fermentativos** son mecanismos biológicos que la naturaleza desarrolló para **metabolizar alimentos vegetales** y, a partir de ellos, sintetizar las necesarias vitaminas, proteínas, enzimas, etc. Estas bacterias viven en simbiosis con el animal en cuyo intestino se hospedan, y además lo protegen.

Por su evidente **naturaleza frugívora',** nuestra fisiología está principalmente adecuada a este tipo de flora y alimento. La flora fermentativa produce **ácido láctico** (por ello se habla de bacterias lactoacidófilas), que **inhibe la reproducción de microbios putrefactivos.** Las bacterias fermentadoras más importantes son las bifidobacterias y los lactobacilos acidófilos.

Por su parte los productos cárnicos contienen microorganismos **putrefactivos** (clostridios, proteus, estafilococos, escherichia coli, etc), mecanismos biológicos naturales de la descomposición cadavérica, que son abundantes en los intestinos de animales carnívoros y necrófagos (carroñeros). Estos animales tienen mecanismos protectivos contra las sustancias que genera el metabolismo putrefactivo, pero **dichos mecanismos son menos eficientes en el organismo humano.**

En este sentido, el elevado conSumo de proteína animal genera un **manejo crítico** de varios subproductos del metabolismo putrefactivo. Nos referimos a la histamina (genera alergias), el amoníaco y el ácido úrico (causa de artritis y reuma), la tiramina (irrita el sistema nervioso, baja la inmunología, produce taquicardia y angustia), compuestos como los fosfatos, los uratos y los oxalatos (causan osteoporosis), o la cadaverina y la putrescina (intoxican y desnutren). Además, el metabolismo putrefactivo **inhibe** la síntesis y absorción de **vitaminas, minerales** y **nutrientes claves,** al tiempo que estimula el estreñimiento.

El **hierro** y la **anemia** son buenos ejemplos para ilustrar esta dicotomía provocada por la coexistencia de ambos tipos

---

Ver Capítulo 2 - Somos monos adaptados

de floras. El **hierro,** un micromineral (hay apenas 4 gramos en una persona adulta) clave en el transporte del oxígeno y en la activación enzimática, está presente tanto en alimentos vegetales (ión férrico) como animales (ión ferroso). El hecho que el organismo lo asimile en forma de ión ferroso, no quiere decir que no pueda asimilar el hierro vegetal. La transformación iónica la realiza la misma flora fermentativa. Los cítricos (ricos en vitamina C y bioflavonoides) incrementan la velocidad de esta transformación.

Pero para evitar la **anemia** no basta con suficiente cantidad de hierro; también se necesita vitamina B12 (sintetizada por las bacterias fermentativas), ácido fólico y ácido málico (ambos presentes en vegetales). Por su parte, la flora putrefactiva conspira a favor de la anemia en dos aspectos: generando toxinas que afectan la eficiente regeneración sanguínea e inhibiendo la benéfica flora fermentativa.

O sea que una buena disponibilidad de hierro requiere, tanto en vegetarianos como en carnívoros, un correcto **equilibrio de la flora intestinal.** Los **carnívoros,** teóricamente favorecidos por la ingesta de hierro más fácilmente asimilable, pueden tener anemia por carencia de los necesarios efectos de la flora fermentativa. Los **vegetarianos,** favorecidos en este aspecto, sin embargo pueden verse perjudicados por una proliferación putrefactiva a causa de desequilibrios, como el estreñimiento o el exceso proteico.

El dualismo bacteriano (fermentación-putrefacción) también influye en el equilibrio **ácido básico** del organismo. En los animales fitófagos o vegetarianos, la materia fecal excretada por un cuerpo sano, muestra un pH ácido; en los carnívoros, dicho pH es alcalino. Esto es consecuencia de los diferentes

metabolismos. La digestión fermentativa permite asimilar sustancias **alcalinas,** que pasan rápidamente a la sangre. Por su parte, los microbios putrefactivos retienen los álcalis y generan la absorción sanguínea de sustancias **ácidas.** Es por ello que la flora fermentativa ayuda a **alcalinizar** la sangre, mientras que la flora putrefactiva la **acidifica.**

La **infancia** es otro buen ejemplo de la influencia nutricional sobre la flora. Cuando nacemos, en el mismo canal de parto entramos en contacto con millones de **lactobacilos** y **bífidobacterias** maternas que comienzan a colonizar nuestro intestino, hasta entonces estéril. Actualmente este proceso natural se ve perjudicado por las **cesáreas** (las bacterias maternas pasan a través del canal de parto) y condicionado por los crecientes **desórdenes maternos.** Recientes estudios bacteriológicos muestran un anormal y progresivo predominio de cándidas (algo raro décadas atrás), y una simultánea carencia de saludables bifidus infantis, sensibles a los contaminantes ambientales.

La **lactancia materna** es un aspecto clave respecto al desarrollo inicial de nuestra flora, estimulando las bífidobacterias que generan el medio ácido (ácidos láctico y acético) necesario para **inhibir el desarrollo de gérmenes nocivos,** los cuales podrían colonizar nuestro intestino (cosa que lamentablemente sucede) y dar lugar a serios problemas de salud. Por ello, los niños que reciben prolongada lactancia materna son menos susceptibles a infecciones y tienen mejor absorción de nutrientes. Al producirse el destete y comenzar el consumo de leche vacuna, la flora cambia de composición, perdiendo esta calidad y asemejándose rápidamente a la flora de una persona adulta.

¿QUÉ COSAS AFECTAN A LA FLORA INTESTINAL?

Muchos aspectos influyen en el equilibrio de este sensible y delicado nicho ecológico que es la flora intestinal. Además de los aspectos que ralentizan el tránsito intestinal, la sensible población microbiana de la flora también acusa el impacto de otros factores que analizaremos a continuación.

El exceso proteico

Como hemos visto, aunque por lejanas cuestiones de supervivencia tuvimos que aprender a convivir con alimentos de origen animal, **esto no implica que seamos omnívoros** (como los cerdos) **o carnívoros** (como los felinos). Nuestra fisiología no esta dotada de mecanismos específicos (intestino corto, secreciones gástricas) para procesar correctamente la carne y el metabolismo putrefactivo nos afecta.

Pese a que las cuestiones de supervivencia han sido superadas en gran parte del planeta, justamente las sociedades más opulentas son aquellas que mayormente **exceden en el consumo proteico cotidiano** y por ende son las que más sufren las consecuencias, negando la relación causa/efecto con la proteína animal. Aunque parezca contradictorio, incluso los vegetarianos caen en este atiborramiento proteico, debido al **alto consumo de lácteos y derivados.**

Las consecuencias del **exceso proteico** y el consiguiente **desarrollo de flora putrefactiva,** es el **desequilibrio y la intoxicación intestinal.** Un buen termómetro para reconocer cotidianamente como estamos al respecto, es el **olor de las deposiciones:** una dieta fisiológica y una

consecuente flora equilibrada, deben generar **evacuaciones inodoras'.**

La falta de fibra soluble

Los **microorganismos** que componen la flora, dependen de la adecuada presencia de fibra en el bolo alimentario, dado que para muchas especies, es su principal nutriente. La **flora intestinal benéfica** se alimenta de fibra, pero no de cualquier fibra. La fibra que nutre y estimula el desarrollo de los microorganismos beneficiosos de nuestra flora intestinal, es la **fibra soluble** (que se disuelve en agua). A esta categoría pertenecen mucílagos, pectinas y alginatos, presentes en frutas, semillas, algas, hortalizas y cereales[2],

Además de promover el desarrollo de la flora benéfica, la fibra soluble tiene **gran poder depurativo** (efecto quelante), permitiendo la **eliminación de metales pesados y sustancias tóxicas presentes en el alimento.** Lamentablemente es **la fibra más ausente** en la moderna alimentación industrializada, alta en proteína animal y refinados, y baja en frutas y verduras.

Los azúcares refinados

Con los azúcares sucede algo parecido a lo que ocurre con el consumo proteico: el problema es cantidad y calidad. **Nunca antes el ser humano había ingerido semejante volumen diario de azúcares y de tan baja calidad.** El elevado consumo de azúcares refinados tiene que ver con nuestras **carencias energéticas,** su **efecto adictivo** en el

Ver apartado "Síntomas de ma/función Intestinal"
[2] Ver apartado "Los alimentos"- La fibra saludable

consumo y la **preponderancia del alimento industrializado.**

Fundamentalmente estamos hablando de **sacarosa** (azúcar blanco), **glucosa** y **jarabe de maíz de alta fructuosa,** edulcorantes de uso industrial en gaseosas, mermeladas, panificados, golosinas... Si bien son moléculas presentes en alimentos fisiológicos, **el procesamiento industrial los aísla de su contexto natural,** en el cual están acompañados de sustancias que **morigeran su impacto metabólico.**

Los carbohidratos refinados provocan un **rápido estímulo,** al cual se recurre debido a la endémica falta de energía genuina. A esto se suma la **componente adictiva** de su consumo, sobre todo asociado a grasas, y la **fácil disponibilidad.** Esta **avalancha dulce** es perjudicial para la flora intestinal benéfica, pues genera efectos acidificantes, reacciones fermentativas, procesos inflamatorios y proliferación de microorganismos perjudiciales (parásitos).

Los aditivos conservantes

La presencia de los aditivos es una componente inseparable de los alimentos industrializados. Necesidades productivas, comerciales y de conservación, hacen que se utilicen **gran cantidad de sustancias químicas** en los procesos de elaboración de los alimentos masivos.

Es el caso de los **conservantes,** empleados por su función inhibidora de procesos fermentativos y putrefactivos. Este aspecto, **positivo para evitar la descomposición de los alimentos procesados,** resulta **negativo para nuestra flora,** una vez que dichos alimentos ingresan a nuestros

intestinos.

Esto se debe a que la actividad de **la flora depende esencialmente de las reacciones enzimáticas, las mismas que son inhibidas por las sustancias conservantes.** O sea que los preservantes **bloquean la actividad digestiva de nuestra flora** y son responsables de la **insuficiente digestión** alimentaria.

Por supuesto que los conservantes no son las únicas sustancias químicas aditivadas a los alimentos industriales (o presentes en la producción primaria) que afectan a la flora, pero sí son **las más utilizadas y las más agresivas.** También están los colorantes, los leudantes, los acidificantes, los agroquímicos… todos afectando de un modo u otro el equilibrio de la sensible vida microbiana intestinal.

El antibiótico cotidiano

Otras sustancias químicas que ingresan al tubo digestivo y afectan gravemente su equilibrio, son los **antibióticos.** Obviamente, y como se desprende de su nombre (anti-vida), no hay nada más **incompatible y agresivo** para los billones de vitales microorganismos que pueblan nuestros intestinos, que **la diaria ingesta "goteo" de antibióticos.**

Muchos creen que los antibióticos afectan a nuestra flora sólo cuando ingerimos medicamentos, cuyo brutal impacto (disbacteríosis intestinal) es fácil de advertir. Sin embargo **cotidianamente estamos expuestos a diversos tipos de antibióticos,** dada nuestra posición en la cadena alimentaria. La principal fuente de antibióticos alimentarios son los productos animales provenientes de **cría industrial.**

En principio se **inyectan** para prevenir y curar afecciones, causadas por el propio sistema antinatural de crianza. Residuos de antibióticos permanecen en tejidos animales hasta 47 días en la zona de inyección y hasta 75 días en ciertos órganos depuradores como hígado y riñones.

Otra dosis importante de antibióticos se usa en el **alimento balanceado** de los animales, a titulo preventivo. En este caso, los tejidos del animal se **saturan de antibióticos** y es más difícil su eliminación orgánica. Para dar una idea de magnitud, ya en los años 70 se servían unas **1.300 toneladas anuales de antibióticos** en los criaderos de animales de EEUU!!!

Por otra parte están los antibióticos que se **aditivan** a los alimentos en los procesamientos de gran escala, **sobre todo en la industria láctea.** En diferentes análisis de leches se han llegado a detectar… hasta **29 tipos de antibióticos diferentes!!!**

Otro gran aporte de antibióticos a la flora intestinal, proviene del exagerado **consumo de medicamentos,** prescriptos o auto recetados. Aún para evidentes problemas congestivos, se utilizan incorrectamente antibióticos. Gran parte se consume por **vía digestiva** (superior o inferior) y provocan graves alteraciones en la flora intestinal.

El fenómeno más importante que causan los antibióticos es la **disbacteriosis.** Esta **mortandad bacteriana,** además de generar una **severa intoxicación hepática** (evidente cuando ingerimos un antibiótico recetado), provoca un vacío en el nicho ecológico de nuestra flora. Ese lugar es rápidamente **ocupado por gérmenes resistentes y microbios oportunistas.**

Si bien la medicación nos afecta visiblemente por las **altas dosis consumidas,** se cree que es **mucho más nocivo** el efecto de las **pequeñas pero continuas cantidades** (dosis "homeopáticas" o "efecto goteo") que ingerimos con los alimentos cotidianos, **varias veces al día, los 365 días del año.**

La candidiasis crónica

Un caso manifiesto de desorden en la flora es la **candidiasis crónica.** La **cándida albicans,** una levadura **normal** de nuestra flora y **útil** (mantiene el pH intestinal, alimenta la flora, absorbe materiales pesados, degrada carbohidratos no digeridos...), por distintas circunstancias se desarrolla en forma **anormal** y se convierte en un **grave** (e inadvertido) **problema** para la salud que luego analizaremos en detalle.

Esto ocurre por abundancia de alimento (azúcares) y por ausencia de los normales microorganismos de la flora que se encargan de controlar su desarrollo. Como consecuencia de esta **anormal proliferación,** la candida **muta forma** (es dimórfica) y se convierte en un micelio (hongo) que se fija por medio de rizoides a las vellosidades intestinales, "perforando" la delgada mucosa.

Las vellosidades, encargadas de absorber los nutrientes, se ven **tapizadas** por cándidas enraizadas, que se hacen **difíciles de eliminar** y provocan **gran cantidad de problemas** a todo el organismo. En primer lugar se inflama la mucosa intestinal y disminuye su capacidad de filtrado (mucosa permeable). Esto provoca, como vimos antes, el pasaje al flujo sanguíneo de sustancias tóxicas y alimentos mal digeridos, lo cual repercute sobre la función hepática. En



segundo lugar, las cándidas en estado micótico producen **79 tóxicos** distintos como resultado de su normal actividad metabólica.

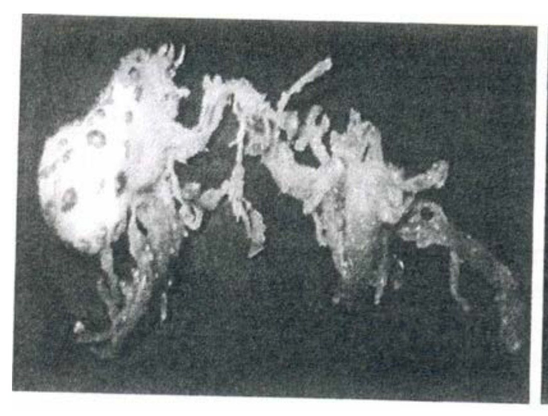
Los parásitos intestinales

Los factores antes mencionados provocan una gradual modificación cuantitativa y cualitativa de especies y poblaciones de la flora intestinal. Una flora en equilibrio impide el anormal desarrollo de microorganismos indeseables, pero **cuando ese equilibrio se rompe,** sobreviene la llamada **invasión parasitaria.**

Algunos parásitos ingresan al intestino con los alimentos y no pertenecen a las especies normales de nuestra flora. Otras veces la exuberante multiplicación de bacterias parásitas es un **intento de supervivencia** de ejemplares de la flora "autóctona", **frente a la agresión de antibióticos y químicos** presentes en alimentos de consumo cotidiano.

En la mayoría de los casos, **el mismo desequilibrio interno dispara estas reproducciones descontroladas y anula la regulación endógena** que debería realizar la propia flora. En todos los casos es **el contexto** de **desorden,** la causa profunda del problema.

Además de irritar, inflamar y ulcerar tejidos, estos parásitos (huéspedes fuera de control) generan **reacciones alérgicas, depresión inmunológica, incremento de la toxemia corporal y aumento del desorden en la misma flora.** Las imágenes ilustran algunos parásitos despedidos luego de la terapia desparasitante.





Los fluidos digestivos

Nuestras secreciones digestivas (saliva, jugos gástricos, bilis) generan las condiciones para el desarrollo de la flora benéfica e **impiden el crecimiento de la flora nociva.** En general, los modernos hábitos conspiran contra la calidad de dichos fluidos, influyendo en el delicado equilibrio de este sensible nicho bacteriano.

Uno de los hábitos nocivos es la **insuficiente masticación.** En esto influye el masivo consumo de **harinas y alimentos de textura mórbida.** Además de su positiva influencia en el metabolismo nutricional, la **lenta masticación** y la **buena insalivación** de los alimentos resulta clave por el aporte de sustancias salivares como la lisozima, con **efecto protector contra microorganismos perjudiciales.**

Por otra parte, el **uso y abuso de antiácidos,** al corregir la acidez estomacal, anula esta verdadera **barrera contra bacterias indeseables.** Al modificarse el pH, dichos microorganismos nocivos disponen de las **condiciones favorables para colonizar luego los intestinos,**

convirtiéndose de ese modo en huéspedes crónicos.

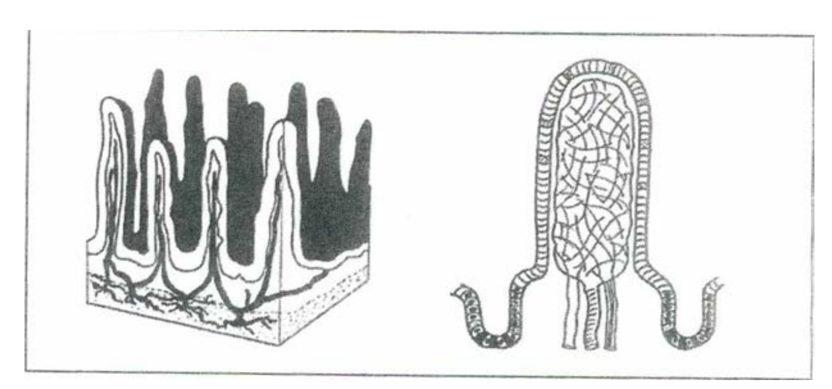
Otra cuestión influyente es el habitual **colapso hepático,** que, entre otras cosas, resiente la **producción de bilis.** El fluido biliar, amargo y alcalino, es clave para **reestablecer naturalmente el equilibrio ácido-básico en los intestinos,** tras el baño ácido de los jugos gástricos estomacales. Su adecuada presencia (casi un litro diario) se resiente a causa de los **cálculos biliares** que bloquean su circulación, afectando directamente al equilibrio de la flora.

LA MUCOSA INTESTINAL

Es el medio a través del cual, las sustancias nutritivas provenientes del bolo alimenticio logran pasar a una compleja red de **capilares sanguíneos y linfáticos.** Dicho entramado conduce los nutrientes por medio de la **vena porta** hasta el **hígado,** órgano encargado de transformar y redistribuirlos a través de la sangre. También el **sistema linfático** absorbe cuerpos grasos procedentes del alimento.

La mucosa intestinal es **una membrana muy delgada** (apenas 25 milésimas de milímetro de espesor) pero muy extensa. Si pudiésemos desarrollar la mucosa del intestino delgado en un plano, ocuparía unos **100 m2 de superficie;** pero considerando las **vellosidades intestinales** (especie de pliegues en forma de dedos que apuntan al interior del intestino), la superficie efectiva de la mucosa asciende a unos **600 m2.** Dichas vellosidades (2 a 3.000 por cm2) no se encuentran en el colon, cuya mucosa es plana.

En **estado normal,** la mucosa intestinal funciona como un **filtro inteligente,** que sólo deja pasar a la red de capilares, sustancias útiles y bien digeridas. Los **alimentos mal**



Izquierda: Una sección de las vellosidades intestinales. Derecha: Corte de una vellosidad, que permite apreciar el sutil espesor de la mucosa intestinal que recubre a la red de vasos sanguíneos y linfáticos, a través de la cual reciben nutrientes y toxemia.

degradados y los residuos tóxicos permanecen en el conducto intestinal, hasta ser definitivamente procesados o finalmente evacuados como materia fecal.

Cuando la mucosa **deja de cumplir su función protectora** (dejar pasar a la sangre solo micro moléculas útiles y fácilmente asimilables), gran cantidad de sustancias tóxicas y no digeridas (macromoléculas) atraviesan esta barrera. Dicho **material indeseable alcanza rápidamente el hígado** y **se difunde por el organismo a través del flujo sanguíneo.** Esta es la mecánica fundamental del "ensuciamiento" corporal.

Originariamente, las mucosas están diseñadas para soportar sustancias indeseables, lo cual ha permitido la supervivencia del ser humano pese a condiciones extremas. Pero es la **cantidad** y la **continuidad** de agresiones, lo que termina **irritando** y **dañando** su estructura. De ese modo, este maravilloso filtro inteligente pierde eficiencia y entonces nos

vemos privados de su protección.

En primer lugar, el delicado sistema de microfiltros que conforma la porosa mucosa intestinal, sujeto a constante agresión, termina por sufrir cantidad de **microlesiones** y **aumenta su porosidad.** Debido a ello, el filtrado se hace en forma incorrecta y estamos en presencia de una excesiva **permeabilidad intestinal.**

Además, alimentos habituales como los lácteos, estimulan cotidianamente dicha condición, cosa que ampliaremos luego. Como consecuencia, la sangre recibe **nutrientes mal degradados** y **sustancias tóxicas,** los cuales llegan rápidamente al hígado, con el consiguiente impacto nocivo para este órgano, que ve recargada sus funciones habituales.

Una función poco conocida de la mucosa intestinal, es su actividad **inmunológica.** El intestino contiene del **70 al 80% de las células productoras de anticuerpos de todo el organismo.** La mucosa es considerada la primera línea de acción del sistema defensivo, secretando inmunoglobulina A, frente a la presencia de antígenos y alergenos[1] en el bolo alimenticio.

Dicha actividad es proporcional a la presencia de estos elementos en el alimento, razón por la cual podemos entender el **agotamiento inmunológico** que provocan **alimentos cargados de alergenos y antígenos** (el caso de los lácteos), sobre todo en organismos débiles.

---

[1] Antígeno: Sustancia capaz de generar respuesta ínmunitaria, es decir, anticuerpos y receptores de linfocitos T. Alergeno: Antígeno que estimula la respuesta de los anticuerpos causantes de las afecciones alérgicas.

¿QUÉ COSAS AFECTAN A LA MUCOSA INTESTINAL?

Hemos visto los factores que perturban al tránsito intestinal y a la flora microbiana. Por cierto, son cuestiones **que también afectan a la delgada y sutil mucosa intestinal.** Pensemos por un momento en la cotidiana agresión, principalmente alimentaria: ácidos, refinados, conservantes, aditivos, antibióticos, agroquímicos, excesos, malas combinaciones, antiácidos, analgésicos...

Pero hay tres factores claves que hacen a la incrementada e indeseable permeabilidad de la mucosa intestinal. Uno de ellos es el natural efecto de **las secreciones lácteas de los mamíferos** que anormalmente consumimos de adultos. Otro es la frecuente infestación fúngica conocida como **candidiasis crónica.** Y el tercero es una consecuencia del desorden general: **la inflamación y los antiinflamatorios.** Veamos cada uno *en* detalle.

Las secreciones lácteas

La sabia naturaleza ha creado mecanismos naturales para que el neonato aproveche al máximo su nutriente perfecto: la leche materna. Por ello la secreción láctea de los mamíferos, a través de principios activos presentes en su composición, **estimula el incremento de la permeabilidad intestinal.**

La malla filtrante que es la mucosa intestinal, recibe la orden de "abrirse", pues **el neonato no puede darse el lujo de desperdiciar una sola gota de un alimento tan perfecto y totalmente digerible como el que provee su madre.** Al ser su única fuente alimentaria y no existiendo riesgos, la naturaleza procura el máximo aprovechamiento

de los recursos.

Cuando el neonato se "desteta", la situación cambia y **el alimento deja de ser ideal y sin riesgos.** Aún en estado natural y salvaje, la diversidad alimentaria a la que se ve expuesto el ser humano, lleva implícita **la presencia de sustancias tóxicas e indeseables,** para cuyo filtrado protector está diseñada la mucosa intestinal.

Esta razón explica porqué **ninguna especie de mamíferos bebe leche luego del destete...** salvo algunos humanos. Cotidianamente estimulamos la mayor permeabilidad intestinal a través de la sostenida ingesta de lácteos y derivados (queso, yogurt, leche, ricota...), **todos los días del año y varias veces por día.**

La candidiasis crónica

Otro factor coadyuvante en la incrementada permeabilidad intestinal, es la candidiasis crónica. Como vimos, cuando por distintos factores (principalmente alimentarios) una levadura natural de nuestra flora (cándida albicans) **prolifera excesivamente** y **muta de forma,** se convierte en un micelio (hongo) que **introduce sus raíces** entre **las células absorbentes de la mucosa** (enterocitos). A esta problemática la veremos seguidamente en detalle.

Inflamación y antiinflamatorios

Como bien lo define el Dr. Seignalet, la inflamación es un **mecanismo defensivo contra ciertas agresiones,** infecciosas o no. Por lo general se trata de **macromoléculas alimentarias** que las enzimas no logran atacar en el tracto digestivo. Algunas irritan e inflaman

directamente la superficie de la mucosa intestinal.

Otras moléculas atraviesan la mucosa, precisamente más permeable a causa de esta agresión, y logran acceder al flujo sanguíneo. De ese modo alcanzan los distintos órganos y **desencadenan reacciones de eliminación,** caracterizadas por la elevada presencia de macrófagos: colitis, colon irritable, acné, eccemas, soriasis, bronquitis, asma, alergias, infecciones...

Siendo un síntoma del desorden digestivo, se combate a estas afecciones como causa. Precisamente los **fármacos antiinflamatorios',** si bien alivian momentáneamente la situación, **separan las células absorbentes de la mucosa intestinal,** incrementando el paso de sustancias pro inflamatorias a la sangre, lo cual agrava y cronifica el problema. Un solo dato: se sabe que la aspirina agrede a las mucosas y sin embargo nuestro país consume diariamente seis millones de unidades!!!

EFECTOS DE LA MUCOSA PERMEABLE

Cuando las partículas de alimento no son adecuadamente digeridas y atraviesan la membrana intestinal, el sistema inmunológico las detecta como antígenos y **reacciona produciendo anticuerpos** para eliminarlas. El antígeno es una sustancia capaz de inducir **respuesta inmune.** La compleja mezcla de sustancias que se denomina alimento, contiene muchos tipos de moléculas, algunas de las cuales poseen características **antigénicas** y por ende, **alergénicas.**

[1] *Salicilatos, corticoides y antiinflamatorios no esteroides.*

Los anticuerpos unidos a macromoléculas alimenticias forman **complejos inmunes,** los cuales a su vez causan **inflamación** y mantienen **activado el sistema inmune.** La inflamación da lugar a la llamada patología del **intestino permeable,** empeorando la condición y permitiendo que más macromoléculas alimenticias y otros antígenos crucen la pared intestinal. Varias investigaciones muestran una clara correlación entre **enfermedades** no intestinales y la presencia específica de **antígenos dietéticos** en suero, como lo muestra el cuadro adjunto.

ENFERMEDADES Y ANTIGENOS DIETETICOS

PATOLOGIA	REFERENCIA
Mieloma múltiple	Juranic *et. al.*, 2006
Esclerosis múltiple	Reichelt & Jensen, 2004
Diabetes mellitus tipo I	Kohno *et. al.*, 2002; Ahmed *et. al.*, 1997
Nefropatía por IgA	Pierucci et. *al.*, 2002; Kovacs *et. al.*, 1996
Artritis reumatoide	Hafstrom et. *al.*, 2001
Dermatitis atópica	Caffarelli *et. al.*, 2001; Uchio *et. al.*, 1998, Duchen *et. al.*, 1997; Iida *et. al.*, 1995
Síndrome de Down	Reichelt *et. al.*, 1994
Vasculitis	Lunardi *et. al.*, 1992
Enfermedad hepática crónica	Lerner *et. al.*, 1985
Migrañ	Monro *et. al.*, 1980

En el **síndrome del intestino permeable,** la anormal "porosidad" de la mucosa deja pasar material no adecuado a la corriente sanguínea. No solamente pasan a la sangre las partículas de alimento sin digerir, sino también microorganismos patógenos, toxinas y residuos de la digestión. Las partículas de alimento que no están suficientemente digeridas y las toxinas, hacen que **el hígado trabaje excesivamente** para tratar de

desintoxicar el organismo. Si el hígado no puede con todo el trabajo de desintoxicación, los tóxicos empiezan a acumularse en el cuerpo, dando lugar a **inflamaciones.**

El costo de la desintoxicación resulta elevado, pues se generan **radicales libres** e **intermediarios reactivos,** mientras que se consumen sustancias antioxidantes. Una persona que presenta **sensibilidad** (alergia leve) **a varios tipos de alimentos,** suele evidenciar el síndrome del intestino permeable. Cuando el intestino tiene esta anomalía, **cualquier alimento** puede dar lugar a **intolerancia,** por haber pasado al torrente sanguíneo sin digerir.

Es más, resulta común que una persona intolerante a algunos alimentos, deje de consumirlos, pero comprueba luego que ahora es intolerante a otros alimentos, que antes no le producían efecto negativo. Este es un **síntoma claro** del intestino permeable. El problema central no está en los alimentos, sino en el paso indiscriminado de moléculas indigeridas por daños en la mucosa. En este caso, **cualquier alimento de uso frecuente, puede tornarse problemático.**

Los **síntomas del intestino permeable** suelen ser: fatiga crónica, dolores (articulares, musculares, abdominales, etc), agresividad y ansiedad, intolerancia a los alimentos, infecciones hepáticas, diarrea o constipación, fiebres de origen desconocido, migrañas, baja inmunidad, reducida tolerancia a los ejercicios físicos, indigestión, diarrea, eructos, flatulencia, etc. El cuadro adjunto enuncia varias **patologías de probada asociación** con la excesiva permeabilidad intestinal.

Adicionalmente, la **mala digestión** y la **baja absorción** de nutrientes dan lugar a **déficit nutricional.** Se tiene entonces un cuadro complejo, en el cual, por un lado se acumulan los alimentos no digeridos causando problemas de toxicidad y por otra parte el organismo sufre carencias de nutrientes.

ENFERMEDADES E HIPERPERMEABILIDAD INTESTINAL

Síndrome del intestino irritable	Enterocolitis infecciosa
Espondiloartropatias	Acné
Eczemas	Psoriasis
Urticaria	Infecciones VIH
Fibrosis cística	Insuficiencia pancreática
Disfuncion hepatica	Alergias Alimenticias
Neoplasias	Artritis Cronica
Enfermedad Celiaca	Dermatitis herpetiforme
Trastorno de Déficit de Atención DDA	Autismo
Endo-toxemia	Trauma post quirúrgico

Fuente: Galland, 1998; Sun, 1998; Miller, 1997; Martin, 1995

La **inflamación de la mucosa intestinal** causa que las uniones de los **enterocitos**[1] se abran, permitiendo un mayor ingreso de antígenos. Cuando los antígenos alimentarios llegan a la corriente sanguínea, son ligados por anticuerpos para formar **complejos inmunes.** Es habitual apreciar un **incremento** de la cantidad de inmunocomplejos circulantes en casos de alergia a alimentos, carencia de enzimas o deficiencia de inmunoglobulina A.

Es **normal** que el cuerpo produzca complejos inmunes, en respuesta a infecciones, daño en los tejidos y reacciones inmunes a antígenos foráneos. La gran mayoría de estos

[1] *Principales células constitutivas de la mucosa intestinal.*

complejos resultan de **poca importancia** patológica, dado que son rápidamente eliminados por leucocitos fagocitarios. Sin embargo, la **excesiva acumulación** de inmunocomplejos puede dar lugar a **variadas patologías,** pues no siendo eliminados, se depositan sobre las membranas celulares y generan **inflamación y destrucción de tejidos y células.** El cuadro adjunto muestra la documentada asociación entre patologías y la acumulación de complejos inmunes.

ENFERMEDADES Y COMPLEJOS INMUNES

PATOLOGIA	REFERENCIA
Lupus eritematoso	Stokol, 2004; Walport, 2001; Davies *et. al,* 1990; Alarcon, 1983
Artritis reumatoide	Stokol, 2004; Alarcon, 1983; Karsh, 1983
Vasculítis	Stokol, 2004; Beynon *et* a/.,1994, Espinoza, 1983; Vasey, 1983
Glomerulonefritis	Stokol, 2004, Caulin-Glaser *et al,* 1983
Fiebre reumática	Castañeda, 1983
Diabetes mellitus	Espinoza, 1983; Bocanegra & Gomez-Sanchez, 1983
Esclerosis múltiple	Espinoza, 1983; Bocanegra, 1983
Neuritis óptica	Bocanegra, 1983
Síndrome Guillian-Barre	Espinoza, 1983; Bocanegra, 1983
Miastenia Gravis	Alarcon, 1983; Espinoza, 1983; Bocanegra, 1983
Psoriasis	Espinoza, 1983
Enfermedad cardiaca	Mustafa *et. al.,* 2001; Cristea *et. al.,* 1986
Arterosclerosis	Tarnacka et. *al.,* 2002; Kari Lefvert *et. al.,* 1995

Mientras que la persona sana es tolerante a los antígenos dietéticos, **la pérdida de dicha condición,** da lugar a **alergias** o **inflamaciones crónicas.** El proceso de

inflamación como parte del mecanismo de defensa inmune, es normal y benéfico para el organismo. No obstante, cuando **se prolonga en forma indebida** o se desencadena innecesariamente, produce **daño en los tejidos,** con manifestaciones clínicas importantes. La inflamación persistente da lugar a enfermedades tales como artritis, ataques al corazón y Alzheimer.

La inflamación crónica puede **oxidar el ADN** y dar lugar a **transformaciones celulares pro-cancerígenas'.** Por ejemplo, la esofagitis, la gastritis, la pancreatitis, la hepatitis, la colangitis y la colitis crónica, son conocidos factores de riesgo para cáncer de esófago, estómago, páncreas, hígado/tracto biliar y colon respectivamente.

ENFERMEDADES E INFLAMACION CRONICA	
Enfermedad de Alzheimer	Osteoartritis
Síndromes de fiebres periódicas	Anafilaxis
Espondilitis anquilosante	Psoriasis
Asma	Artritis reumatoide
Arteriosclerosis	Sarcoidosis
Dermatitis atópica	Lupus eritematoso
Enfermedad pulmonar obstructiva EPOC	Gota
Diabetes mellitus Tipo	Enfermedad de Crohn
Colitis ulcerativa	Vasculitis
Infarto cardiaco	Tiroiditis de Hashimoto
Esclerosis múltiple	Neoplasias

La generación de **oxido nítrico** (ON) es un factor determinante de los tejidos inflamados, incluyendo aquellos

[1] *Karin & Greten, 2005; Balkwill & Coussens, 2004; Coussens & Werb, 2002; Jaiswal et. al, 2001; Itzkowitz & 2004.*

del tracto digestivo. El ON es un arma muy importante de la inmunidad natural; sin embargo, su alta eficiencia de difusión puede afectar negativamente, **dañando el ADN** y **generando neoplasias** (tumores). Los **altos niveles de ON** proporcionan la posible conexión entre inflamación e **iniciación, progresión y promoción del cáncer.** Además del cáncer, **muchas enfermedades** han sido relacionadas con la inflamación crónica, tal como muestra el cuadro.

LA CANDIDIASIS CRÓNICA

Tras haber pasado revista al necesario equilibrio ecológico que debe sostenerse en el interior de un intestino saludable, no es difícil imaginar cuán lejos estamos de dicho objetivo a nivel de nuestra moderna sociedad industrializada. Tampoco resulta difícil comprender la estrecha relación existente entre tal desorden y nuestras modernas patologías enfermantes. Conviene analizar entonces uno de los principales problemas que genera el desorden intestinal: la **candidiasis crónica.**

Antes de entrar en tema, es necesaria una **importante aclaración.** Si bien exponemos aquí el tema en palabras de especialistas y habíamos editado tiempo atrás un libro basado en combatir la candidiasis a través de un protocolo nutricional', la experiencia y los testimonios nos han llevado a considerar a esta patología como **un síntoma más del profundo desorden llamado ensuciamiento corporal crónico.** Por tanto, más que centrarse en combatir el síntoma (la candidiasis crónica), entendemos más efectivo **resolver la causa profunda del problema** (el ensuciamiento), tal como planteamos en el capítulo final.

Libro "Intestinos" de Editorial Kier y 'Desorden Intestinal" de edición propia.

Como bien señalan los investigadores M. Cottrell, M. Mead y M. Kushi, *"en un futuro cercano, el problema de la candidiasis podría convertirse en una crisis planetaria de magnitud similar al sida y al cáncer, a pesar de ser muy factible de evitar".* Los primeros pasos en el tema, los dieron Orion Truss con su libro *The missing diagnosis* (El diagnóstico oculto) y William Crook con *The yeast connection* (La conexión levadura).

En Europa, la nutricionista española **Cala Cervera** fue pionera en la difusión de esta problemática y su abordaje nutricional. A continuación reproducimos conceptos suyos publicados en www.calacervera.com, que ayudan a tomar mayor consciencia sobre este flagelo, generado por la moderna dieta occidental industrializada.

....

¿Sufres de síntomas crónicos inexplicables como cansancio, molestias intestinales, migrañas, dolores musculares, alergias...? ¿Las pruebas y analíticas médicas que te han hecho no revelan nada? ¿Te han dicho que tus síntomas son fruto de la ansiedad, del estrés o de la depresión que "supuestamente" padeces? Si es así, es probable que, al igual que muchas otras personas, tal vez sufras de ***candidíasis crónica.***

A pesar de que la candidiasis crónica fue reconocida en EEUU. al principió de los años ochenta a través de los trabajos de Orion Truss y William Crook, ni el público ni la profesión médica tenían, entonces, una idea de la magnitud del problema. Hoy en día, después de años de investigación y estudio, el tema de la candidiasis sigue siendo ignorado por muchos profesionales de la salud. De hecho, ha sido severa e injustamente criticada por muchos médicos alópatas, e incluso por terapeutas de medicina natural. Se critica y dice de ella que es una enfermedad de moda

por el hecho que es diagnosticada y evaluada demasiado a menudo, a pesar que las pruebas de laboratorio para su diagnóstico suelen resultar negativas.

Sin embargo, no podemos negar que esta enfermedad es un mal de nuestro tiempo. Es un desequilibrio fruto de nuestro estilo de vida moderno.• jamás hemos tenido tanta abundancia de comida y, a la vez, hemos estado tan desnutridos como hoy en día, y jamás hemos tomado tantos antibióticos, hormonas sexuales sintéticas (a través de fármacos y de la carne que comemos) y cortisona como en la actualidad. Precisamente, estos factores (que veremos más adelante) son algunos de los más importantes en el desarrollo de este desequilibrio.

Cuando hablamos de candidiasis es de vital importancia diferenciar entre dos grandes grupos de personas que la sufren: Por un lado, está el grupo de aquellos pacientes que han sido diagnosticados. Éstos incluyen, principalmente, personas con cándidas vaginales y/u orales; las que sufren de enfermedades inmunodepresoras; las que están recibiendo quimioterapia; y las que sufren de diabetes. En estos casos, la manifestación candi-clásica es muy clara. Sin embargo, los tratamientos médicos únicamente se encargan de "calmar" los síntomas, pero no de resolver el problema. Esto hace que los síntomas vuelvan a aparecer intermitentemente, tal vez de por vida.

Por otro lado, está el grupo de personas no diagnosticadas, que suele ser la mayoría de las que sufren de candidiasis crónica. Este grupo se caracteriza por presentar una sintomatología muy extensa, confusa, cíclica y recurrente, pero, sin embargo, las analíticas y pruebas de laboratorio suelen ser normales. Estas personas pueden llevar una vida relativamente normal, a pesar de que siempre se sienten por debajo de sus posibilidades. Debido a esta falta de diagnóstico, y, por consiguiente, a la ausencia de tratamiento, la candidiasis suele hacerse crónica.

La candidiasis crónica es una enfermedad que necesita ser más

entendida y sus tratamientos requieren actualización. Hay muchas personas que la padecen y que no han sido diagnosticadas porque todavía desconocemos cómo actúa en el organismo y pienso que es de vital importancia que hablemos, investiguemos y publiquemos más sobre ella.

¿QUÉ ES LA CANDIDL4SIS CRONICA?

La candidiasis es una infección causada por una levadura de la familia de las cándidas. Existen unas 150 especies de cándidas distintas, por ejemplo, la cándida kruse, cándida glabrata, cándida tropicalis, cándida parapsilosis etc. Sin embargo, la más común en nuestro organismo es la cándida albicans.

Las levaduras están presentes en nuestro cuerpo poco después de nacer y viven en armonía con nosotros. Se encuentran en la piel, aparato digestivo y genitourinario. Su función es absorber cierta cantidad de metales pesados para que no entren en la sangre, nos ayudan a degradar restos de carbohidratos mal digeridos, y junto con las bacterias mantienen nuestro equilibrio intestinal y el pH. La flora intestinal y vaginal junto con el sistema inmunitario, nos ayudan a mantener estas levaduras bajo control.

Sin embargo, existen una serie de factores que pueden deprimimos el sistema inmunitario y desequilibrar la flora intestinal, causando el crecimiento excesivo de estas levaduras y, por consiguiente, la enfermedad. Estos factores son:

***Exceso de azúcar o carbohidratos refinados:** Éstos son el alimento principal de las cándidas. A parte de alimentarlas directamente, los azúcar y harinas refinadas aumentan los niveles de glucosa en la sangre, a través de la cual, también podemos alimentarlas.*

***Consumo habitual de agua de/grifo:** El doro destruye la flora intestinal, y el flúor deprime el sistema inmunitario.*

***Uso de antibióticos, cortisona y hormonas sexuales sintéticas:** Los antibióticos destruyen la flora intestinal bacteriana, pero no las cándidas. Esto hace que puedan crecer sin*

ningún microorganismo que /as controle. Por otro lado, la cortisona deprime el sistema inmunitario, y las hormonas sintéticas, entre otros daños, destruyen ciertos nutrientes (como /a vitamina 86) vitales para /a sa/ud de/ sistema inmunitario.

Embarazo: Durante este etapa /os niveles de progesterona aumentan, induciendo a las glándulas endometnáles a producir glucógeno, lo cual favorece el crecimiento de /as cándidas vaginales. Por otro lado, unos niveles altos de progesterona pueden provocar resistencia a /a Insulina, causando un exceso de glucosa en la sangre y favoreciendo el crecimiento de /as cándidas. **Estrés continuo:** Un exceso de cottisol deprime el sistema inmunitario, aumenta /os niveles de glucosa y destruye la flora bacteriana intestinal.

Disminución de las secreciones digestivas: La fa/ta de ácido clorhídrico y de enzimas digestivas impide /a correcta digestión de /os alimentos, produciendo fermentación y putrefacción intestinal. Esto genera sustancias irritantes para la mucosa intestinal, favoreciendo el desequilibrio de la flora intestina/ y el crecimiento de las cándidas.

Falta de nutrientes: Necesitamos una gran cantidad de nutrientes necesarios para mantener e/ sistema inmunitario sano, regular las hormonas, mantener una producción sana de secreciones digestivas y regular la glucosa, factores todos de vital importancia para el control de las cándidas. Cuando sufrimos desnutrición, /as cándidas tienen más oportunidad de crecer.

SÍNTOMAS

Los síntomas de la candidiasis son muchos y pueden ser muy variados. Es muy importante saber porqué /a candidiasis puede producir estos síntomas para entender mejor este desequilibrio. Existen muchas personas con candidiasis que no han sido diagnosticadas y, en cambio, son tratadas como pacientes hipocondríacos, deprimidos y/o ansiosos. Desafortunadamente, estas personas están tomando Prozac, Seroxat o ansiolíticos, en vez de seguir un tratamiento para la candidiasis.



Imagen de microscopio electrónico que muestra una vellosidad intestinal recubierta con cándidas en estado micótico (forma de hilos). Atrás se visualizan cándidas normales en forma de levaduras sueltas.

Parte de esto, es debido a que, normalmente, la candidiasis se relaciona únicamente a los síntomas propios y localizados que crea la infección. Por ejemplo, en general con la candidiasis vaginal sólo se contemplan los síntomas localizados en la vagina; con una candidiasis oral, se presta atención únicamente a los síntomas propiamente de la boca... y los tratamientos son locales. Sin embargo, la candidiasis hay que analizarla en su conjunto, hay que ir más allá de su manifestación localizada. Un punto muy importante que normalmente suele ser ignorado a la hora de diagnosticar y tratar la candidiasis, es que su origen suele ser intestinal, aún cuando estemos contemplando una candidiasis vaginal.

Cuando la candidiasis prolifera en el intestino puede cambiar su anatomía y fisiología. Esto quiere decir que puede dejar de ser una levadura y convertirse en un micelio micótico.

Se sabe que las cándidas son organismos dimórficos y pueden existir en estas dos formas. En su estado de levadura no es invasiva, mientras que en estado micótico produce rizoides (raíces muy largas) altamente invasivas que pueden penetrar en la mucosa. Esto puede causar una excesiva permeabilidad de la mucosa intestinal, permitiendo la introducción a la sangre de sustancias (toxinas, proteínas mal digeridas, etc) que pueden

actuar como antígenos alterando severamente el sistema inmunitario. Por otro lado, una excesiva permeabilidad intestinal puede, a su vez, deteriorar los receptores nutricionales celulares, favoreciendo la malabsorción y, dando como resultado, una desnutrición.

Se sabe que las cándidas en su estado micótico pueden producir 79 productos tóxicos, entre ellos el más abundante es el acetaldehído. Sherry Roger, médica y experta en temas de enfermedades medioambientales, tiene abundante material publicado, absolutamente único e innovador, respecto al acetaldehído. Algunas de las conclusiones a las que han llegado ella y otros investigadores respecto a los efectos negativos de este químico son:

** Favorece la formación de sustancias vasoactivas, como la adrenalina, produciendo síntomas como nerviosismo, pánico, miedo, taquicardias y sofocos.*

** Interfiere con los receptores del la acetkolina, importante para la memoria y el sistema nervioso.*

** Produce histamina, y por lo tanto, inflamación en cualquier parte del cuerpo.*

** Bloquea enzimas metabólicas, lo cual puede llevar a bloqueos en la formación de neurotransmisores, por poner un ejemplo.*

** Destruye la vitamina B6, la cual es importante para la protección de las membranas mucosas, el fortalecimiento del sistema inmunitario, el equilibrio del sistema hormonal y la producción de ácido clorhídrico y enzimas digestivas.*

** Deprime el sistema inmunitario.*

** Destruye el glutatión y la cisteína, necesarios para desintoxicar el organismo.*

** Reacciona con la dopamina, lo cual puede causar depresión, insomnio e incapacidad de respuesta ante el estrés.*

Por otro lado, las cándidas encajan en los receptores hormonales de las células compitiendo con hormonas, pero también pueden crear receptores de nuestras propias hormonas en sus superficies. Esto puede causar un bloqueo y desequilibrio del sistema hormonal

y un sinfín de problemas como síntomas premenstruales, infertilidad y endometriosis, entre otros.

Algunas levaduras como la cándida krusei y la parapsilosis producen tiaminosa (una enzima) que destruye la vitamina 81. La falta de esta vitamina puede producir síntomas como irritabilidad, dolores musculares, falta de concentración, dolor de estómago, estreñimiento y taquicardiás. También previene la conversión de la vitamina B6 en su forma activa, piridoxa1-5-fosfato. Esto puede causar síntomas como retención de líquidos, depresión, irritabilidad, temblores musculares o calambres, falta de energía y piel muy seca.

Debido al grado de toxicidad en el que se encuentra el paciente con candidiasis, el hígado tiene que filtrar una gran cantidad de químicos. Para que esto ocurra, las dos fases de desintoxicación de este órgano, la fase .1 y 2, requieren nutrientes como el cinc, selenio, cobre, magnesio, vitaminas B y C, glutatión, sulfuro, glicina y ácidos grasos esenciales, que debido a la mala absorción intestinal es muy posible que no se encuentren en las cantidades necesarias para que la desintoxicación se lleve a cabo correctamente. Este proceso de autointoxicación puede agravar el estado del paciente con candidiasis crónica cuando se encuentra en presencia de perfumes, humos u otros químicos inhalantes. Así pues, el tema de la candidiasis no se limita a una sintomatología localizada.

SÍNTOMAS COMUNES DE CANDIDIASIS CRONICA

- *Deseos de carbohidratos (pan, pasta, azúcares, etc).*
- *Intolerancia al humo, perfumes y químicos inhalantes.*
- *Fatiga o somnolencia.*
- *Depresión.*
- *Mala memoria.*
- *Sensación de «irrealidad» o de «flotar».*
- *Incapacidad de concentrarse y/o tomar decisiones.*
- *Sensación de quemazón, hormigueo o entumecimiento.*

- *Dolor de cabeza o migraña.*
- *Dolor muscular y/o abdominal.*
- *Debilidad muscular o parálisis.*
- *Dolor o inflamación de las articulaciones.*
- *Estreñimiento y/o diarrea.*
- *Distensión abdominal o gas intestinal.*
- *Quemazón, picor o flujo vaginal.*
- *Falta de deseo sexual.*
- *Irregularidades y/o calambres menstruales.*
- *Tensión premenstrual.*
- *Ataques de ansiedad o llanto.*
- *Manos y pies fríos y/o sensación de frío.*
- *Irritabilidad y frecuentes cambios de humor.*
- *Insomnio.*
- *Mareo o pérdida del equilibrio.*
- *Sensación de presión en los oídos.*
- *Sensación de resaca por la mañana.*
- *Picores o sarpullidos crónicos.*
- *Entumecimiento u hormigueo.*
- *Indigestión.*
- *Acidez estomacal.*
- *Intolerancia (alergia) a ciertos alimentos.*
- *Mucosidad en las heces.*
- *Picor anal.*
- *Boca o garganta seca.*
- *Ronchas o costras en la boca.*
- *Mal aliento.*
- *Persistente mal olor corporal.*
- *Congestión y picor nasal.*
- *Afonía y/o dolor de garganta.*
- *Laringitis, tos o bronquitis recurrente.*
- *Dolor o presión en el pecho.*
- *Ahogo o dificultad al respirar.*
- *Necesidad frecuente de orinar.*
- *Retención de líquidos.*
- *Infecciones crónicas.*
- *Puntos en la visión o visión errática.*
- *Picor o sensación de quemazón ocular u ojos llorosos.*

- *Frecuentes infecciones de oído o supuración de oídos.*
- *Problemas de uñas.*

ENFERMEDADES QUE SUELEN ENCUBRIR LA CANDIDIASIS

- *Celiaquía*
- *Enfermedad de Crohn*
- *Colitis*
- *Diabetes*
- *Síndrome del intestino irritable (colon irritable)*
- *Artritis reumatoide*
- *Lupus*
- *Asma*
- *Soriasis y eccemas*
- *Sinusitis*
- *Esclerosis múltiple*
- *Fibromialgiá (dolores artríticos y reumáticos)*
- *Síndrome de la fatiga crónica*
- *Hiperactividad*
- *Déficit de atención (DDA)*
- *HipotiroidismC)*
- *Hipoglucemia y diabetes*
- *Depresión y estados de ansiedad*
- *Anemia*
- *Alergias*
- *Inmunodepresión*
- *Parasitosis*

…………………………………………………………………………………………….

Otra opinión autorizada y coincidente sobre la candidiasis crónica es la de **Stephen Byrnes,** médico homeópata y nutricionista clínico, autor del libro "Venciendo al Sida". La importancia de estos enfoques radica en la coincidencia sobre los factores que generan la problemática. Para ambos profesionales, el aspecto más importante del tratamiento es

la cuestión nutricional. Otro punto de coincidencia radica en evitar la dependencia de un diagnóstico formal para decidirse a iniciar un tratamiento correctivo.

....

La cándida albícans y la cándida tropicalis son los nombres que reciben las levaduras comunes que se encuentran en el intestino y en ciertas membranas mucosas, por ejemplo en la garganta. Todo el mundo tiene cándidas en el cuerpo, pues nacimos con ella. La cándida puede vivir perfectamente en paz con la flora intestinal, como por ejemplo con las bacterias acidophilus y bífidus; son precisamente estos residentes bacteriológicos los encargados de tener a la cándida bajo control, evitando su crecimiento excesivo. La principal función de la cándida en el cuerpo consiste en eliminar cualquier resto de comida en mal estado que se halle en nuestro sistema digestivo (hecho causado principalmente por su incorrecta metabolización). De ese modo se evita que cualquier bacteria dañina pueda convertirse en una amenaza para nuestra salud. La cándida trabaja descomponiendo la naturaleza muerta; algo así como actúan hongos y mohos con un árbol caído.

*La cándida está constantemente controlada por las benéficas bacterias gastrointestinales y por nuestro sistema inmunológko. Pero los problemas comienzan cuando ciertas condiciones permiten que la cándida pueda crecer sin ningún control en los intestinos, ramificándose y colonizando todo el canal intestinal. Durante este proceso, la cándida puede llegar a «comerse» las paredes del intestino, sumarse a la corriente sanguínea e infiltrarse en otros tejidos. La otrora levadura beneficiosa se puede transformar literalmente en un moho patógeno, agresivo y destructivo, que puede causar una variedad de problemas de salud sin ninguna conexión aparente. Esta condición es conocida con el nombre de **candidiasis crónica.***

La candidiasis crónica como tal, no fue reconocida o definida hasta los años 80, principalmente porque los síntomas eran de una

naturaleza muy variada, y atribuibles a otras enfermedades. Esto llevaba a los médicos a creer que el paciente sufría de, por ejemplo, sinusitis, en vez de una verdadera infiltración de levadura en los pasajes nasales. De manera adicional, los profesionales de la salud en principio eran un poco reacios a admitir la existencia de esta enfermedad.

Es que uno de los principales orígenes de la candidiasis son precisamente los antibióticos prescritos por los médicos, que a su vez matan a las beneficiosas bacterias intestinales que sirven para controlar la cándida. La diagnosis de cándida estaba limitada a sus manifestaciones más visibles, por ejemplo infecciones de levadura, vaginales u orales. El tratamiento estaba dirigido a erradicar esas condiciones, sin que se intentara erradicar lo que en realidad era la raíz del problema, y mucho más grave aún, la infección en sí.

Los síntomas de candidiasis y el nivel de severidad varían de persona a persona, pero los principales signos son: fatiga crónica (especialmente después de comer), depresión, ganas de comer alimentos como pan y cosas dulces (a la cándida le encantan los dulces), cambios de humor extremos, sentimientos de rabia y agresividad (especialmente después de comer alguna comida dulce), sentirse como «borracho» después de comer una comida alta en carbohidratos (uno de los materiales de desecho de la cándida es el alcohol), hipoglucemia, mucosidad excesiva en la garganta, nariz y pulmones, infecciones de hongos en la piel, pie de atleta, infecciones vaginales u orales, diarrea, picores, pérdida de memoria a corto término, sentirse algo «atontado», sensación de hinchazón y gases después de comer, etc.

Además de estos síntomas, se puede experimentar hinchazón en el sistema linfático, dolores de tipo menstrual, sudores nocturnos, dolores de pecho y articulaciones, pérdida de memoria, poca coordinación, visión borrosa, dolores de cabeza, vértigo intermitente, insomnio, estornudos, incremento de alergias alimentarias, etc. La persona tiende a estar muy sensible, particularmente en condiciones ambientales de humedad (moho),

a las emanaciones de colonias, perfumes y humo del tabaco. Teniendo en cuenta que la cándida puede filtrase a través del conducto urinario, puede a veces causar infecciones graves en los riñones, cistitis y prostatitis.

Pueden conducir a candidiasis crónica: el prolongado y/o repetido abuso de antibióticos, corticoides y píldora anticonceptiva, una dieta alta en azucares procesados, o una preexistente supresión del sistema inmunológico causada por el abuso de alcohol y/o drogas, transfusiones de sangre, enfermedades debilitantes, trasplantes de órganos o quimioterapia. Las ganas excesivas de comer algo dulce también puede ser un detonante. El embarazo predispone a muchas mujeres a dicha condición, pues altera el delicado equilibrio del pH y el nivel hormonal (tener en cuenta que la cándida es una levadura que fructifica en un medio alcalino).

Otros factores contribuyentes al desarrollo de candidiasis pueden ser la baja acidez del estómago (contribuye a generar alimentos mal digeridos) y el estreñimiento (provoca que las sustancias de desecho se retengan por un período demasiado prolongado dentro del intestino): en ambas condiciones la cándida se desarrolla. Por cierto la candidiasis es una enfermedad moderna, resultado de ciertas innovaciones médicas (antibióticos, anticonceptivos, corticoides) y de una dieta demasiado «civilizada» con alimentos excesivamente refinados y mucho azúcar. En círculos naturopáticos, a esta problemática se le llama la «enfermedad de los dulces».

Candidiasis es una condición muy seria por dos razones diferentes. A menudo pasa desapercibida y no es diagnosticada, lo cual permite a la levadura crecer sin ninguna traba y dado los numerosos síntomas que genera, colapsa al sistema inmune, el cual se ve forzado a combatir no solamente la infección de levadura, sino todas las otras condiciones que causa. Puede muy bien producirse un círculo vicioso: la persona queda debilitada por un problema causado por cándida (por ejemplo cistitis); entonces recurre al médico, quien le prescribe antibióticos. Dicha medicación

matará más bacterias Intestinales benéficas que controlan la cándida, haciendo que precisamente ésta se extienda más; esto llevará a más infecciones y a su vez a tomar más antibióticos...

En su forma más destructiva, la candidiasis puede agotar las glándulas suprarrenales, lo cual puede producir la enfermedad de Addison (abatimiento injustificado, inapetencia, hipotensión, hipoglucemia, mareos), la cual puede interferir en la digestión y puede llegar a causar tantos problemas que prácticamente ningún componente nutritivo de la comida sea absorbido por el organismo; además puede llegar a infestar los órganos vitales y el cerebro, con el consiguiente peligro de vida.

El tratamiento médico alopático ortodoxo estándar para curar candidiasis es a base de medicamentos. El problema de estos medicamentos es que no funcionan siempre, debido a la habilidad que tiene la cándida para generar resistencia a dichos compuestos, los cuales tampoco sirven para prevenir contra sucesivos rebrotes. ***Las terapias naturales son las armas más potentes y efectivas que hay en contra de esta enfermedad,*** *aunque la recuperación sea algo lenta e inevitablemente proporcional al tiempo de padecimiento y severidad de los síntomas.*

Si se lucha con todas las armas posibles, la cándida finalmente desaparecerá, dejando como secuelas aquellos síntomas que aparecen durante su curación. Estos síntomas tardarán en remitir entre unos días a unas semanas y la severidad de los síntomas variará de persona a persona. Normalmente se presentan en forma de náuseas, diarreas, dolores de cabeza, gases, irritabilidad, una baja de energía, ganas de comer dulces y visión borrosa.

Habiendo sufrido personalmente candidiasis en el pasado y como naturópata que ha ayudado a muchos individuos afectados, puedo decirles que sin lugar a dudas, ***los mejores aliados son la dieta y la paciencia.*** *La recuperación puede ser una tarea pesada, ya que la cándida es un organismo muy tenaz. Sin embargo, lo mejor es no darse por vencido y tener presente que uno se recuperará;*

esto proporciona mucha satisfacción y los resultados se agradecen realmente.

OTRA VISION DE PROBLEMAS INTESTINALES

El desorden del funcionamiento intestinal trae aparejada una serie de patologías que prevalecen en la moderna diagnosis médica occidental. Algunas son fácilmente asociables, otras menos. Entre las más conocidas, podemos citar: flatulencia, cólicos, digestión lenta, estreñimiento, diarrea, parásitos, colitis, espasmos, divertículos, apendicitis, ulceraciones, colon irritable, colon dilatado, fístulas, cáncer de colon, enfermedad de Crohn, celiaquía, prolapso o candidiasis crónica. Ahondaremos aquí en consideraciones alternativas sobre algunas de ellas.

FLATULENCIA

Ciertos procesos químicos naturales del colon (como el metabolismo de la fibra celulósica) producen gases, algunos inodoros (bióxido de carbono) y otros olorosos (sulfuro de hidrógeno). Los gases no tienen mayores consecuencias para un **intestino sano,** que los genera en **reducida cantidad;** en cambio son perjudiciales para un **intestino enfermo,** que habitualmente los produce en **gran volumen.** Las obstrucciones generadas por costras o estreñimiento, suelen dificultar su expulsión, lo que origina dolores, retenciones e inflamaciones.

Los gases pueden provenir de procesos metabólicos normales y también de ciertos alimentos (bebidas carbonatadas, levaduras o incluso exceso de aire tragado); pero en general su presencia habitual denuncia condiciones anormales del intestino.

Nutrientes mal digeridos (el caso de las proteínas) son alimento para el desarrollo de microorganismos nocivos. Virus y bacterias desdoblan compuestos orgánicos mediante el proceso de putrefacción, lo cual genera desechos metabólicos perjudiciales. En este ambiente suelen proliferar parásitos, que también generan desechos tóxicos. Además de intoxicar tejidos y fluidos, estas toxinas impiden la supervivencia de microorganismos benéficos y necesarios. Los divertículos, que veremos luego, incrementan esta problemática, al acumular material generador de
putrefacción.

Quien aborda un proceso de corrección nutricional, debe tener en cuenta que inicialmente se generará un empeoramiento de la situación. Al eliminar refinados y aportar fibra, la persona acusará mayor producción de gases, como consecuencia del necesario reordenamiento de la flora intestinal. Pero a pesar de este aparente retroceso, paulatinamente advertirá mejora en la expulsión de los gases y en la calidad de evacuación.

Cuando las correcciones nutricionales no surten efecto, estamos frente a un estado de salud peligrosamente crítico. Por ello no es recomendable "resignarse" a convivir con el problema, ni limitarse a eliminar todos aquellos alimentos que nos causen gases. Es prioritario trabajar sobre las causas y no sobre los efectos, a fin de evitar posteriores consecuencias graves.

DIVERTÍCULOS

Esta difundida problemática se genera por una suma de factores, pero el principal es la debilidad en las fibras musculares del intestino, sea por carencia de minerales

como el silicio y/o por exceso de exigencia debido al estreñimiento. Esto genera una hernia en la pared del colon, que acumula material putrefactivo y promueve el desarrollo de microorganismos indeseables, convirtiéndose en fuente de infección, inflamación y toxemia.

También en este caso debemos orientarnos a remover la causa que genera el problema, más allá que se trate de divertículos gigantes que requieran cirugía. En lugar de modificar los hábitos equivocados, mucha gente se acostumbra a "coexistir" con el inconveniente, sin advertir los daños que genera el aumento del desorden toxico y el peligro que representa la ruptura de una de estas hernias intestinales. Es muy habitual ver que la gente centra el problema en "fibra sí" o "fibra no", sin preocuparse por remover las causas que generan esta atonía en las paredes del colon.

COLON IRRITABLE

Su lamentable "popularidad" va de la mano con los divertículos y es una consecuencia de los desórdenes nutricionales y el estrés. Llamada antiguamente colitis (inflamación de colon) o intestino espástico, actualmente el síndrome de colon irritable se ha convertido en el diagnóstico de moda para englobar a los pacientes con deficiencias intestinales crónicas. Precisamente sus síntomas son: dolor intestinal, alternancia de diarrea y estreñimiento, distensión abdominal, flatulencias, mucosidad en las evacuaciones, espasmos intestinales y una serie de padecimientos emocionales (depresión, ansiedad, fatiga crónica, malestar general, etc). A fuerza de medicación, aquí también la solución parece ser "acostumbrarse" a convivir con el problema.

Cala Cervera en su libro *"Candidiasis crónica"da* pistas interesantes sobre esta patología. *"El principal error de diagnóstico es asumir que los síntomas provienen de un desequilibrio en el colon. Es mejor hablar de* ***intestino irritable,*** *pues la mayoría de las personas que padecen este síndrome, sufren un desequilibrio en el intestino delgado y por ello las exploraciones médicas del colon no suelen detectar anomalías y se cae en la cuestión emocional como causa".*

Posteriormente aporta su particular visión de la relación colon irritable-candidiasis crónica: *"Nunca encontré que un paciente diagnosticado con colon irritable, al ser tratado y recuperado de candídiasis crónica, haya permanecido con los síntomas del diagnóstico original. Esto me hace pensar que la candidiasis crónica casi siempre genera un colon irritable, aunque no sucede a la inversa".*

"La candidiasis crónica provoca irritación en la pared del intestino delgado -continua explicando Cala Cervera- *y entre otras cosas esta irritación genera la destrucción de la enzima disacaridasa, presente en las vellosidades intestinales. Sin esta enzima, no se pueden metabolizar correctamente los azúcares presentes en cereales, granos, ciertas legumbres, papas y productos lácteos, produciéndose mala asimilación del alimento, fermentación, más irritación y* ***desplazamiento de microorganismos colónicos hacia el intestino delgado,*** *en busca de dichos azúcares no digeridos. Esto agrava la irritación; entonces el intestino aumenta la producción de mucosidad para proteger sus paredes, lo cual dificulta el contacto de los alimentos con la pared intestinal y las enzimas digestivas, incrementándose la fermentación, los gases y los ácidos que irritan el intestino. Como se ve, un perverso círculo vicioso de difícil escape'.*

CELIAQUÍA

Lo que se acaba de describir para el colon irritable, aporta una pista interesante para desarrollar una visión alternativa sobre la celiaquía, enfermedad en la cual se daña la vellosidad intestinal y por tanto hay mala absorción de nutrientes. La visión clásica de esta patología, considera que el daño de la mucosa del intestino delgado es consecuencia de una reacción anormal del sistema inmune frente al gluten (proteína presente en cereales, como el trigo). Aunque no se conocen las causas de tal reacción, la celiaquía se combate con dieta libre de gluten de por vida.

No habiendo certezas absolutas de los ciclos causa-consecuencia, y a la luz de los positivos resultados que arrojan las experiencias prácticas, bien vale la pena trabajar sobre un abordaje integrador. En nuestra opinión, el desorden intestinal, la toxemia corporal y el "tilde" inmunológico van de la mano en la generación de estas patologías. Desactivar estos factores resultará ampliamente positivo, más allá del rótulo que lleve la persona y de ignorar si fue "primero el huevo o la gallina".

Por su parte el Dr. Jean Seignalet considera a la celiaquía como una **enfermedad autoinmune** que puede resolverse perfectamente con el régimen alimentario, al ser consecuencia de un "tilde" inmunológico generado por los alimentos. Las remisiones que logró se basaron en su régimen ancestral, que además de trigo, cebada y centeno, eliminaba el maíz, los refinados, los lácteos animales y los aceites industriales.

Desde el libro *"Apiterapia hoy en Argentina, Cuba, Uruguay y Colombia',* el Dr. Julio César Díaz aporta otro indicio

interesante sobre el tema:*" En principio, el diagnóstico de celíacos se aplica en forma muy generosa a quienes tienen trastornos de absorción y que mejoran con determinadas dietas. No se realizan los diagnósticos de certeza y el paciente queda con el rótulo y la dieta de por vida, ya que sólo se esquiva el problema. Muchos pacientes, y sobre todo lactantes, diagnosticados como celíacos, no lo son; simplemente tienen lo que sería un síndrome de mala absorción, muchas veces motivado por una "falta de maduración" de las vellosidades intestinales. El uso del propóleo, lo más precozmente posible, puede hacer madurar las vellosidades (merced a su acción epitelizante y estimulante de fibras elásticas), además de estimular los mecanismos de bioreglaje. Esto permite que la mala absorción y sus consecuencias desaparezcan definitivamente en 2 o 3 semanas.*

Las dosis estarán reguladas según el tamaño del paciente, pero en lactantes se puede hablare de 5 gotas de solución alcohólica al 10% cada 8 hs, preferntemente con el estómago vacío y antes de las comidas. Recordemos que aquí no vale demasiado la contraindicación de no dar productos de la colmena a lactantes, motivada por la amenaza de Clostridyum botulinum, el cual es sensible al propóleo':

APENDICITIS

El apéndice vermiforme es una especie de divertículo sumamente infiltrado por **células linfoides,** ubicado al inicio del colon y que frecuentemente se inflama, dando lugar a la apendicitis. Frente a este cuadro, y dado que no se le conoce función aparente, la opción es la extirpación quirúrgica. Es más, frente a una intervención abdominal, si

el apéndice sano se halla a la vista, se lo extirpa por las dudas, para "prevenir" una apendicitis.

"¿Es acaso un criterio correcto extirpar un órgano sano?, se pregunta el Dr. Josep Lluis Berdonces. *El que no sepamos exactamente para qué sirve, no quiere decir que sea un órgano inútil,. si está en ese lugar, en medio del sistema intestinal, por algo será. Lo mismo ocurre con las amígdalas; extraerlas porque siempre se inflaman es como matar al cartero porque nos trae malas noticias. La acción no evitará que las malas noticias sigan produciéndose, solo impedirá que nos enteremos, lo cual es peor".*

Aunque oficialmente no se acepte del todo, el apéndice está relacionado con el **sistema inmunológico,** operando como una especie de estación emisora de anticuerpos en una zona con tendencia a la proliferación de microorganismos indeseables. Un grupo de investigadores publicó recientemente en el Journal of Theoretical Biology que el apéndice es un **refugio para bacterias simbióticas** que colaboran con el proceso de digestión y nos protegen de gérmenes dañinos.

Su inflamación no es otra cosa que un síntoma de colapso y nos advierte sobre graves desórdenes bacterianos e incorrecto funcionamiento intestinal. Obviamente la extirpación (más bien, mutilación) **no resuelve las causas,** y además del trauma operatorio generado, no hace más que **debilitar la eficiencia inmunológica en una zona de alto requerimiento,** dejando las puertas abiertas para un cáncer de colon. El sentido común indica, si la situación no está al borde del colapso, combatir la causa del problema: desinflamar la zona, limpiar los intestinos y regenerar la flora.

SINTOMAS DE MALFUNCION INTESTINAL

Por todo lo antes visto y por simple sentido común **¿es posible pensar en resolver un problema crónico de salud sin ocuparse antes de resolver el desorden** Intestinal? La respuesta es obvia.

Para diagnosticar el desorden, resulta útil comenzar por conocer las **condiciones del orden.** Cuando los intestinos funcionan correctamente, las **evacuaciones** deben ser **normales** y generadas **sin necesidad de otro auxilio externo que una alimentación equilibrada.**

Dado que existe mucha confusión al respecto, conviene detenerse en la definición de **normalidad,** pues representa una de las herramientas sencillas y periódicas para controlar nuestro estado interno, sin necesidad de estudios sofisticados.

En primer lugar analicemos el tema de la **frecuencia.** Fisiológicamente, y respondiendo al reflejo gastrocólico[1], que funciona naturalmente en los niños, deberíamos evacuar **tantas veces al día, como comidas importantes hayamos realizado.**

Pero también debemos tener en cuenta la **velocidad** del tránsito intestinal. Mucha gente se califica de regular por el sólo hecho de evacuar diariamente, pero la supuesta regularidad puede encubrir retrasos de varios días, lo cual también significa constipación.

Movimiento peristáltico masivo del colon, provocado por la entrada de alimentos en el estómago.

Hay muchos factores que condicionan la duración del tránsito intestinal: contenido de fibra en el alimento, tipo de alimento ingerido, estado del sistema nervioso, actividad física de la persona, etc. El Dr. Harvey Kellogg, autoridad mundial en la materia, sostenía que en condiciones ideales, el tránsito intestinal puede llevar entre **15 y 18 horas. Su** colega, el Dr. Bernard Jensen, autor del libro *"Limpieza de los tejidos a través del intestino",* considera las **18 horas** como el plazo normal entre ingesta y evacuación.

Teniendo en cuenta que el moderno estilo de vida no es todo lo ideal que nuestra fisiología requiere, podemos convenir que los desechos deberían ser evacuados **no más allá de 20 horas** después de haberse ingerido el alimento. O sea que, en condiciones normales debemos evacuar **dentro de las 20 horas de cada ingesta** importante que realizamos. Esto significa que los desechos de un almuerzo deben eliminarse en la mañana siguiente.

Por cierto que el tipo de alimentación -y por tanto el tipo de flora resultante- condicionarán este período. Los vegetarianos, con flora prevalentemente fermentativa y mayor consumo de fibra, tendrán tendencia a un lapso más corto; en tanto una dieta carnívora, con predominio de flora putrefactiva y escasa fibra, provocará tiempos más largos. La preeminencia de alimentos refinados en la dieta, también será causa de ralentización del tránsito intestinal.

Podemos comprobar la **velocidad** de nuestro tránsito intestinal con una técnica muy sencilla: en la comida más importante del día (normalmente el almuerzo) debemos incluir una buena porción de algún **nutriente de color** (remolachas o espinacas), controlando luego el tiempo transcurrido hasta la aparición de heces teñidas de rojo o

verde. Única precaución para no falsear el diagnóstico: no haber ingerido en los días previos, el alimento elegido como testigo. Si bien estas verduras pueden resultar ligeramente laxantes, son de todos modos indicadores eficaces para esta autoevaluación del tránsito intestinal.

Otra cuestión que brinda mucha información sobre nuestro estado intestinal, es el **aspecto** de la evacuación. Las **heces normales** se deben eliminar sin dificultad y deben tener: consistencia firme, sección uniforme, reducida y de estructura continua (forma de banana), color pardo, capacidad de flotar, ausencia de olor y no debe ensuciar la loza del inodoro ni el ano. El abundante uso de papel higiénico y desodorantes, es un claro síntoma de los problemas intestinales de la sociedad moderna.

Muchas indicaciones pueden extraerse de su **aspecto anormal.** El color amarillento o verdoso indica problemas biliares; el color oscuro, alto consumo de proteína animal y estreñimiento; la falta de forma, mucho consumo de lácteos y azúcares; heces contraídas, mucha sal, poco agua y falta de fibra; si se hunden, falta de fibra y/o mala masticación; sección abultada, excesiva dilatación del colon; color amarillento y consistencia pegajosa, dificultades en el páncreas y por ende en los niveles de glucosa en sangre.

Los **gases** intestinales también representan una señal sobre el funcionamiento intestinal. Si bien luego volveremos sobre el tema, podemos afirmar que en estado de equilibrio, las flatulencias deberían existir sólo ocasionalmente. La frecuente presencia de ventosidades, o peor aún, la habitual manifestación de este síntoma, indica excesiva fermentación o putrefacción de los alimentos en los intestinos, por tránsito demasiado lento y/o flora desequilibrada.

Otro indicador inequívoco de problemas intestinales es el **vientre prominente** (panza). La lentificación del tránsito y la acumulación de escorias en las paredes del colon, provoca dilatación de su sección transversal y consiguiente presión sobre la pared abdominal y los órganos inferiores (prolapso).

El Dr. Jensen reporta de su práctica quirúrgica, un intestino grueso de 27 cm de diámetro. En otro caso cita un colon congestionado, extraído de una autopsia con un peso total de **18 kg!!!** Resulta increíble que vayamos por la vida con toda esa vieja inmundicia acumulada en nuestras entrañas...

El fenómeno de la distensión abdominal se ve agravado por carencias orgánicas (sobre todo de **silicio,** mineral responsable de la contracción del tubo intestinal) y también por falta de tono en la musculatura abdominal.

DIAGNOSIS ORIENTAL

Por su parte, la **medicina tradicional china** aporta gran cantidad de pautas para **evaluar la función intestinal,** estableciendo una interesante **relación con aspectos psicológicos** de la persona. No olvidemos que existe una íntima relación entre **intestinos y emociones,** dado que a través del sistema nervioso entérico se produce **el 95% de la serotonina** (neurotransmisor responsable del buen estado de ánimo) **corporal**[1]**.**

La información que desarrollamos a continuación es una recopilación de diversos autores orientales y se complementa

[1] *Sistema nervioso autónomo alojado en el aparato digestivo y responsable del movimiento peristáltico. Por su complejidad, muchos científicos lo consideran como el "segundo cerebro" humano.*

con una útil ejercitación para cada intestino. Se sugiere utilizar este material con tres objetivos principales. En primer lugar, hacer un **autodiagnóstico** de la situación actual, a fin de disponer de una herramienta para evaluar cambios en el futuro.

En segundo lugar, tomar consciencia de la influencia del desorden físico sobre las **cuestiones emocionales,** las cuales no podrán resolverse a menos que corrijamos las causas materiales. Por último, evaluar la posibilidad de recurrir a un acupuntor que pueda ayudar en el reequilibrio energético de nuestro sistema intestinal, como parte del proceso de cura profunda a nivel físico.

La relación de órganos pares o complementarios que plantea la milenaria medicina china, brinda indicadores válidos sobre la malfunción intestinal. El **intestino delgado** esta íntimamente conectado al **corazón.** O sea que los problemas cardíacos indican desorden intestinal y viceversa. El intestino delgado es el órgano encargado de extraer la "esencia" de los alimentos, por tanto su malfunción repercutirá, a nivel físico sobre la nutrición celular en general y a nivel sutil sobre nuestra capacidad de aprovechar lo valioso de nuestro entorno.

Zonas que reflejan sus problemas y se usan para diagnóstico, suelen ser la **lengua** y el **labio inferior** (un labio pálido indica mala absorción intestinal). La estación clave para trabajar el intestino delgado es el **verano.** El horario de máxima actividad durante la jornada es entre **13 y 15 horas.** Veamos ahora como reconocer el estado funcional del intestino delgado, en relación a su potencial energético.

Síntomas de baja energía. Desnutrición, anemia, cansancio crónico (sobre todo a nivel de piernas), problemas en la parte baja de la espalda, estreñimiento, apendicitis, problemas menstruales, quistes ováricos, migrañas, etc. A nivel emocional, esta persona tiende a pensar demasiado, es ansiosa, tiende a controlar sus emociones pero le falta alegría y a veces experimenta profunda tristeza. Son personas que no son capaces de explotar sus capacidades naturales, lo cual les genera frustración y baja autoestima.

Síntomas de excesiva energía. Rigidez en las vértebras cervicales y en el plexo solar, sobre todo por la mañana, mala circulación en las extremidades (manos y pies fríos), se alternan estreñimiento crónico y diarrea, necesidad de orinar con frecuencia, hay problemas de vejiga y en las mujeres dolor de ovarios. A nivel emocional esta persona tiene firme determinación y capacidad de acabar lo que inicia. Son personas inquietas, trabajan demasiado, comen demasiado rápido, reprimen sus'emociones, les cuesta relajarse y son muy ambiciosas, pero no aprecian sus logros.

Ejercicio para mejorar la circulación de energía. Sentado en el suelo, juntar las plantas de los pies, sujetándolos con las manos. Inclinarse hacia delante lo máximo posible, colocando los codos sobre las rodillas y tratando que la cabeza toque los dedos de los pies y las rodillas el suelo. No esforzarse demasiado. Mantener la posición relajadamente durante dos respiraciones conscientes. La incapacidad de tocar los pies con la cabeza es un indicador de problemas de corazón/intestino delgado. La práctica regular del ejercicio mejorará el funcionamiento de ambos órganos.

Por su parte el **intestino grueso** está ligado a los

pulmones, razón por lo cual las problemáticas se influencian mutuamente. Cuando el colon está alterado, la expresión emocional no fluye y surge una respiración insuficiente que produce a su vez mala circulación, estreñimiento, calor en la cabeza, exceso de mucosidad y vértigos. A nivel emocional, el mal funcionamiento de estos órganos de eliminación, genera una difusa sensación de tristeza, apego, rigidez y egocentrismo. Esto se advierte físicamente a través de rigidez de columna y cuello, estreñimiento, espasmos musculares, afecciones de colon, etc.

Zonas que reflejan los problemas del intestino grueso y se usan para diagnóstico, suelen ser las **manos** y el **labio Inferior** (un labio hinchado indica constipación). La estación clave para ocuparse del intestino grueso es el **otoño.** El horario de máxima actividad durante la jornada es entre **5 y 7 horas** y por ello la normal evacuación matutina al levantarse. Veamos como reconocer el estado funcional del intestino grueso en relación con su potencial energético.

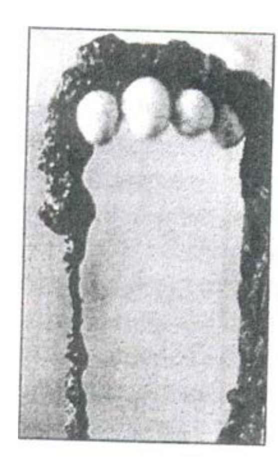
Síntomas de baja energía. Estreñimiento, congestión nasal y bronquial, diarrea ante la ingesta de alimentos integrales, frío en la zona abdominal. A nivel emocional la persona carece de determinación y valor; se dice que "no tiene agallas". Son personas que suelen sentirse decepcionadas y dependientes, y que pueden caer fácilmente en la desesperación y la amargura.

Síntomas de excesiva energía. Dolores de cabeza, mucosidad, congestión nasal, hemorragia nasal, amigdalitis, dolor de encías y dentadura, palidez cutánea, ojos blanquecinos, dolor de hombros, opresión en el pecho, estreñimiento alternado con diarrea, tos, hemorroides y

resfríos. La excesiva energía del colon, que no puede descargarse por abajo, se deriva al pulmón y genera los típicos problemas respiratorios. A nivel emocional esta persona está continuamente insatisfecha, es incapaz de apreciar algo, en sí misma y en los demás, por lo cual se siente aislada y sin amigos. Dedica demasiada energía a mezquindades, resentimientos y recuerdos negativos o inútiles.

Ejercicio para mejorar la circulación de energía. Parado, cruzar las manos por detrás y entrelazar los pulgares. Inclinarse hacia delante mientras se levantan los brazos lo máximo posible. En esa posición, relajar los músculos y hacer un par de respiraciones conscientes, visualizando la energía que desciende por el cuerpo. Repetir varias veces sin excesivo esfuerzo. La flexibilidad del movimiento indicará el buen funcionamiento del colon.

TECNICAS DE LIMPIEZA INTESTINAL





Imágenes de moco colónico extraído en sesiones de lavaje intestinal, del libro "Cuervo radiante" del Dr. Bernard Jensen (Editorial Océano).

Frente a una frecuente acumulación anormal de desechos en los intestinos, y a los problemas que esto genera, siempre resultará beneficioso practicar un **drenaje.** Si bien es necesario modificar contemporáneamente las causas que generaron dicha acumulación (carencia de fibra, desequilibrio de flora, excesos proteicos...), es prioritario **deshacerse urgentemente** de las **viejas costras** acumuladas. Las imágenes hablan por sí solas.

En casos de **estreñimiento leve** u **ocasional,** puede bastar con incorporar **fibras solubles** o **hierbas** para normalizar el tránsito, pero difícilmente esta estrategia logre remover vieja materia adherida a las paredes intestinales. Como referencia, el Dr. Jensen cita casos de autopsias que mostraban un diámetro de colon de más de 20cm y apenas una diminuta sección libre del diámetro de un lápiz'!!! Un simple cálculo matemático nos indica que un estreñimiento de tres días, mucho más frecuente de lo que se cree, nos hace **convivir con desechos de 15 comidas distintas.**

No hay dudas que efectuar una limpieza intestinal es algo **netamente benéfico.** Siempre se constatan experiencias sorprendentes, como la eliminación de algún producto ingerido inadvertidamente tiempo atrás, además de parásitos, barro biliar y moco colónico. Todo ello es fácil de visualizar con la técnica del lavaje colónico.

La limpieza intestinal se traduce en una agradable sensación de **quietud interior,** que en los días siguientes se traducirá en un mejor sueño, mejor aliento, la desaparición de erupciones, granos y olores corporales.

Ver libro "Limpieza de los tejidos a través del intestino"- Dr. Bernard Jensen - Editorial Yug

También deben señalarse sus **efectos tónicos,** como la estimulación del hígado y otras glándulas abdominales, especialmente el páncreas. Finalmente digamos que la limpieza del intestino comporta una mejor absorción y asimilación de los alimentos.

Debido a los efectos de esta verdadera **"arma de destrucción masiva"** que es el alimento moderno, no es de extrañar el amplio consumo de fármacos **laxantes,** cuyos principios activos resultan irritantes y tóxicos. A nivel natural, es siempre preferible el uso de **lavajes, enemas, sales** e **hierbas.** Son recursos útiles y confiables, pero que deben ser elegidos y utilizados con cierto conocimiento. Por ello conviene profundizar en sus **virtudes** y **limitaciones.**

De todos modos, **nunca deberíamos ser dependientes** de estos métodos para regularizar la función intestinal. Las técnicas de limpieza deben ser siempre utilizadas para **drenar la acumulación tóxica** y **reestablecer el orden fisiológico;** la regularidad debe surgir luego, como **natural consecuencia.**

LAVAJE COLÓNICO

Este efectivo procedimiento consiste en hacer circular gran cantidad de agua tibia **por simple gravedad** y en **flujo continuo.** Se requiere la asistencia de un terapeuta y una particular camilla que permite adoptar una posición relajada. El paciente **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras continúa ingresando agua limpia. Se suele hacer a lo largo de tres días, en sesiones diarias de casi una hora.

Cómodamente acondicionado en la camilla, el paciente va

visualizando los desechos que elimina a través de un hermético conducto transparente. Además de ayudar a tomar consciencia respecto a todo lo que acumulamos en los intestinos, el lavaje colónico permite **resolver** una serie de patologías asociadas a esta toxemia, tales como contracturas, congestión hepática, parásitos, hemorroides, prostatitis, tumores, edemas linfáticos, desorden circulatorio, divertículos, etc.

Hay gente que se opone a los lavajes intestinales, argumentando que barren la flora intestinal. Una persona con crónicas acumulaciones tóxicas en el intestino, ya **no tiene flora, sino "fauna" intestinal.** Eliminando parásitos, fermentos, microbios y toxinas, solo se puede obtener beneficio. Además, **el organismo regenera muy rápido la flora benéfica,** siempre que nuestros hábitos dietarios lo permitan. Lo que sí debería evitarse es el uso de laxantes, que comprobadamente destruyen la flora benéfica e irritan las paredes intestinales.

El lavaje colónico es el **único método que permite limpiar en profundidad todo el colon,** hecho que compensa la necesidad de recurrir a un terapeuta especializado ó su costo'. Las tradicionales enemas solo limpian un tramo del colon. Además, el lavaje colónico no es un procedimiento incómodo, más allá del eventual traslado geográfico obligado por la distancia al terapeuta más próximo.

El lavaje colónico tiene **ciertas limitaciones** en cuanto a su aplicación (hernias abdominales en fase aguda, operaciones

Es la única técnica depurativa indicada en este libro, que no puede practicarse en casa y sin auxilio de un terapeuta.

recientes, embarazos de más de 4 meses, fallos renales...), requiriendo siempre la supervisión del terapeuta'. Para ampliar conceptos respecto a esta especialidad, se puede consultar el libro *"Terapias colónicas"de* Gloria Beningaza.

Otra **limitación** del lavaje colónico es la **imposibilidad de limpiar los varios metros de intestino delgado,** que también acumulan toxemia crónica. La limpieza del intestino delgado es importante cuando realizamos la depuración hepática, pues cálculos y barro biliar se vuelcan apenas después del estómago, debiendo recorrer los dos intestinos antes de abandonar el cuerpo por medio de la evacuación. E método del agua salada tiene la ventaja de limpiar ambos intestinos, pero no suele ser suficiente para remover viejas y consistentes acumulaciones de moco colónico.

LIMPIEZA CON AGUA SALADA

Existe una antigua técnica hindú (shank prakshalana) que cualquiera puede realizar en su casa, sin costo alguno y en pocas horas. Nos referimos a la **limpieza intestinal con agua salada.** Es un método totalmente fisiológico; consiste en hacer correr agua a través de todo el tubo intestinal (no solo por el colon), hasta evacuada con el mismo color que se ha ingerido, lo cual indica que el proceso ha concluido.

En este método de limpieza se utiliza agua **salada** (con una concentración igual o superior a la del plasma celular, para evitar que sea absorbida por las paredes intestinales) y **tibia** (para incrementar su poder desincrustante). La práctica se complementa con la realización de ciertos **movimientos**

Consultar listado de terapeutas colónícos en el Apéndice y *en* *www.nutriciondepurativa.com.ar*

que sirven para agilizar el tránsito del agua'.

Los **beneficios** de la limpieza con agua salada, respecto a enemas y lavajes colónicos, son varios. En primer lugar, logra limpiar ambos intestinos y no se limita al colon. En segundo lugar, puede realizarse sin elementos externos y en forma casera. Además, resulta un método totalmente fisiológico, al hacer circular el agua en el habitual sentido del tránsito intestinal.

Cabe señalar que esta técnica se emplea en determinados hospitales como complemento a **curas de rejuvenecimiento** en las que, bajo supervisión, se llega a efectuar incluso diariamente, complementada con caldos de verduras para remineralizar el organismo.

Sin embargo esta técnica tiene **limitaciones** en caso de estancamientos crónicos, de viaja data. La limpieza con agua salada no basta para remover antiguas costras, con textura y aspecto similar al caucho de los neumáticos (moco colónico). Estos desechos suelen adoptar la forma de los pliegues intestinales y ello dificulta aún más su eliminación. En dichos casos se hace **imprescindible** un lavaje colónico. La presencia de un **vientre prominente** es un claro indicador acerca de esta necesidad.

En caso de dudas respecto a que técnica nos conviene, aconsejamos **probar la limpieza con agua salada,** observando las reacciones emergentes. Si la práctica correcta del procedimiento **no arroja resultados** en cuanto a la fluida y regular evacuación del agua ingerida, es indicio

La técnica completa y *detallada, se ilustra en el Apéndice, al final del libro.*

que necesitamos recurrir a una intervención más radical y localizada: la **hidroterapia colónica.**

El ejercicio de limpieza intestinal con agua salada **no se deberá efectuar si la persona atraviesa una crisis aguda de salud** (fiebre, gripe, menstruación, diarrea, colitis, apendicitis, etc). Tampoco deberían efectuarlo personas que sufran determinados problemas digestivos como úlcera gástrica o duodenal, posoperatorios, cáncer de colon y obviamente, colostomías[1].

Resulta frecuente la consulta respecto a las personas **hipertensas,** dada la ingesta de agua salada y las proverbiales recomendaciones de evitar el consumo de sal. Justamente se coloca sal en el agua utilizada para la limpieza, para **impedir que el líquido sea absorbido a través de las paredes intestinales y comprometa la función renal.** La sal aporta además sus efectos bactericida, desinfectante, desincrustante y emoliente de los desechos adheridos a las vellosidades intestinales.

Por su parte, el problema de la persona hipertensa está más allá del exceso de sodio[2], y justamente tiene que ver con el **crónico ensuciamiento** y **espesamiento de la sangre,** a causa de una **carencia de higiene intestinal y hepática,** y una alimentación desordenada. Por ello, la limpieza de sus intestinos es justamente lo que más necesita. De todos modos, en casos de **severa hipertensión** y/o **temor por una eventual descompensación,** se puede reemplazar el agua salada por un **caldo concentrado de puerros o**

[1] Operación quirúrgica consistente en dar al colon una vía de salida a través de la pared abdominal.

[2] Ver libro '7_,3 Sal Saludable'; apartado "El mito de la sal y la hipertensión'.

cebollas, o bien recurrir al antes comentado **lavaje colónico.**

Luego de realizar este proceso depurativo, la persona **escogerá instintivamente sus alimentos con mayor cuidado,** porque habrá tomado conciencia de la sensación especial que se percibe tras haber limpiado el intestino. Es **como tener un intestino nuevo;** ya no existen la pesadez de estómago, las molestias o los gases, sino sensación interior de paz y bienestar, que se transmite al resto cuerpo.

MINI LIMPIEZA CON AGUA SALADA

Existe una versión "reducida" de la técnica con agua salada, que puede practicarse diariamente durante varios días, como preparación previa a la limpieza completa o bien como práctica depurativa de mantenimiento. Se realiza por la mañana, en ayunas, apenas levantados de la cama.
Siguiendo las mismas directivas el método completo, se toman **dos vasos** de agua salada tibia y luego se realiza **una serie** de movimientos. Esto mismo se repite **dos veces más,** completándose **seis vasos** de agua y **tres series** de movimientos. Luego, se dejar pasar al menos entre **media y una hora,** antes del **desayuno.**

ENEMAS

En cuanto a los **enemas,** sabio método casero que utilizaban nuestras abuelas, pueden considerarse un "lavaje colónico restringido". Su principio básico consiste en introducir agua en sentido contrario al flujo intestinal normal, para movilizar estancamientos repentinos o disolver acumulaciones en el tramo final del colon.

El enema más suave y sencillo es la **ducha rectal,** pequeño lavaje que solo trabaja sobre la ampolla rectal (culminación del colon), pero que a veces resulta útil para estimular por vía refleja, todo el peristaltismo intestinal. Es fácil de hacer, no exige retención del líquido y su efecto es rápido. Se puede repetir varias veces, sin riesgo alguno.

El **método** de la ducha rectal se basa en introducir unos **300cc de agua tibia** en el recto, por medio de una pera de goma específica para tal fin. Esto se hace de pie, lubricando la cánula con aceite para evitar irritación y cuidando que la pera este bien llena para no introducir aire en el recto. No es necesario retener el agua, pudiéndosela evacuar de inmediato. De no lograrse resultado, se puede repetir el procedimiento, no existiendo riesgo de acostumbramiento. Una variante de este sistema es el **enema de café',** que además ayuda a la desintoxicación hepática por su enérgica acción colerética.

Otro enema aconsejable es el **lavaje de un litro.** A diferencia de la ducha rectal, aquí se debe retener el agua introducida, para dar tiempo a disolver el material estancado. Son útiles para desbloquear obstrucciones, pero su efecto, al usar solo un litro de agua, esta limitado al colon descendente (tramo final). Si se utiliza **mayor cantidad de agua,** es necesario adoptar **posturas especiales,** pues el líquido puede alcanzar el colon transverso y entonces no se puede evacuar por simple gravedad. Para que el efecto de este lavaje sea positivo, es necesario retener el agua durante unos minutos. No conviene aplicarlas repetidamente, para no desequilibrar la flora intestinal.

Ver detalle en el apartado "E/ hígado"- Técnicas de limpieza

El **método** demanda colgar el recipiente irrigador a cierta altura para favorecer el ingreso de agua al intestino por gravedad y mantenerse acostado sobre el lado izquierdo. El agua debe tener la temperatura del organismo (379, pudiendo usarse una infusión bien filtrada de hierbas antiinflamatorias (malva, manzanilla, llantén, etc) y/o adicionarse una cucharada de aceite de oliva. Lo ideal es retener el agua entre 5 y 10 minutos, antes de evacuarla.

SALES DE MAGNESIO

El **sulfato de magnesio** es la clásica **"sal inglesa",** de afamado efecto purgante. Si bien hay varias recomendaciones, hay una técnica, que algunos definen como una verdadera "enema oral". Consiste en beber durante tres semanas en ayunas, una cucharadita diaria de sulfato de magnesio, diluida en un vaso de agua tibia.

Hay quienes utilizan para este fin otras sales magnesianas, como el **citrato de magnesio,** de sabor menos amargo. Esta técnica sirve para limpiar desechos y parásitos alojados en las paredes de ambos intestinos. Puede generar gases o calambres, natural efecto del proceso de remoción de la toxemia acumulada.

Muchas personas también encuentran ayuda a la función intestinal con el consumo del **cloruro de magnesio,** que además de moderar los desórdenes digestivos e intestinales y tener efecto laxante, aporta otros beneficios: nutre, disminuye el agotamiento intelectual, elastiza las arterias, cura la artrosis, elimina la atrofia muscular, remedia el desequilibrio mineral, alivia la fatiga, previene problemas de próstata y tonifica.

Si bien el tema se desarrolla en una monografía específica', citamos aquí sus **indicaciones de consumo.** Se diluyen 50 gramos de cristales en litro y medio de agua (se conserva sin problemas), bebiéndose una copita del licor al día. Aunque resulta inocuo -y necesario por la generalizada carencia de magnesio- se sugieren períodos alternos en su consumo, a fin de evitar posibles cristalizaciones por excesos.

LOS ALIMENTOS

Los mejores aportes a la salud de nuestros intestinos podemos concretarlos a nivel nutricional. Mediante el **alimento cotidiano,** podemos aportar **regularmente** una serie de elementos sumamente benéficos para el tránsito y la flora intestinal. Veremos a continuación la cuestión de la fibra alimentaria, los fermentos naturales y otros nutrientes claves para el equilibrio intestinal.

LAS FIBRAS SALUDABLES

Comenzaremos por la **fibra,** elemento generalmente mal conocido e incorrectamente utilizaao, sobre todo en forma de salvado de trigo. El salvado sirve para identificar a una de las dos categorías principales de fibra: la **fibra insoluble,** así llamada porque no se disuelve en agua.

Técnicamente hablamos de celulosa, hemicelulosa y lignina, compuestos presentes en cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. En general, una alimentación natural y variada, aporta suficiente cantidad de fibra insoluble, siendo **innecesaria y desaconsejable la**

Ver monografía en www.prama.com.ar

suplementación de salvado[r]**.**

Veamos las principales **propiedades de la fibra insoluble:** aceleran el tránsito intestinal por estimulación del peristaltismo, favorecen el vaciamiento gástrico, diminuyen la presión sobre las paredes del colon, aumentan la masa fecal, reducen los radicales libres en el tubo digestivo, arrastran desechos intestinales (colesterol, bilis) y eliminan sustancias tóxicas.

El mayor reclamo de nuestra benéfica flora intestinal tiene que ver con otro tipo de fibra, que resulta su nutriente básico: nos referimos a la **fibra soluble,** así llamada porque se disuelve en agua. En esta categoría encontramos mucílagos, pectinas, alginatos, gomas y algunas hemicelulosas. Fuentes de fibra soluble son frutas, verduras, legumbres, cereales y algas.

Veamos las principales **propiedades de la fibra soluble:** disminuyen el vaciamiento gástrico y la velocidad del tránsito intestinal, mejoran el metabolismo de la glucosa (evitan picos de azúcar en sangre) y el colesterol, aumentan la sensación de saciedad, combaten el estreñimiento, promueven la flora benéfica, protegen de metales pesados y sustancias radioactivas (efecto quelante) y ayudan a la evacuación de sustancias tóxicas.

Dada la importancia de este tipo de fibra en el correcto equilibrio de la flora y en el buen funcionamiento intestinal, es útil identificar sus principales fuentes y sus formas de utilización. Es el caso de **frutas, semillas** y **algas.**

[1] *Ver apartado "'Qué cosas afectan al tránsito intestinal?" - La carencia de fibra*

Higos y ciruelas pueden utilizarse tras algunas horas de remojo, comiendo las pasas y tomando el líquido resultante, bien por la mañana en ayunas o bien por la noche antes de acostarse. Mismo procedimiento puede realizarse con un par de cucharadas de semillas de **lino** o zaragatona, siendo la primera nacional y esta última importada. En todos los casos, el agua es depositaria de la fibra soluble (mucílagos) que estos elementos contienen en gran cantidad.

Si bien todos los frutos son recomendables, la **palta** reúne gran cantidad de cualidades. Desde el punto de vista intestinal, una de sus mayores virtudes es la riqueza y calidad en materia de fibra. Posee el 5% de su peso en una fibra soluble que mucho tiene que ver con sus efectos circulatorios y digestivos. Además es una fuente de fibra que no requiere cocción, pudiéndosela ingerir cruda, como la mayoría de las frutas.

Magníficas fuentes de fibra soluble son las **cáscaras de las frutas,** ricas en **pectina.** Esta sustancia, conocida como espesante industrial, tiene otras propiedades más importantes: es laxante, coagulante, bactericida, previene el cáncer, reduce el colesterol, ayuda a la formación de membranas celulares, protege la mucosa intestinal y elimina metales pesados y sustancias radioactivas del organismo.

De allí la antigua indicación de **jaleas** a los convalecientes, sobre todo de membrillo, uva, manzana y durazno. Pero para que resulten efectivas y no tóxicas, debemos tener en cuenta su forma de elaboración, ya que industrialmente queda poco y nada del artesanal proceso de hervir cáscaras y semillas; generalmente son gelatinas químicas con colorantes, azúcar blanca, edulcorantes, aditivos y conservantes, que poco favor le hacen a los intestinos.

El consumo de cáscaras de frutas es rechazado por el amplio uso de productos químicos en los cultivos. Si no disponemos de frutas caseras u orgánicas, se puede **atemperar el efecto tóxico** de eventuales químicos presentes, con el **lavado en agua bicarbonatada.** Además no debemos olvidar el protector efecto quelante de la pectina, que justamente "captura" moléculas tóxicas y metales pesados, permitiendo su inocua evacuación.

Para lavar las frutas que son orgánicas, se disuelve una cucharadita de **bicarbonato de sodio** en un litro de agua, se remoja unos minutos la fruta a consumir y luego se la lava enérgicamente para remover los residuos superficiales. La recomendación importante en el consumo de cáscaras (como en cualquier otro alimento), es la **buena masticación,** para evitar molestias digestivas.

Todas las **algas** contienen gran cantidad de fibra soluble en forma de mucílagos (ácido algínico). De allí la recomendación de incorporarlas regularmente en nuestra alimentación. Pero a nivel laxante se destaca la efectividad del **agar agar** (extracto de algas rosadas). Se la puede utilizar en forma de gelatina, disolviendo 10 gramos en un litro de agua, hirviendo y removiendo durante 7 minutos. Puede mezclarse con frutas y verduras, dejándose luego enfriar hasta su completa coagulación.

Además de aportar fibra soluble, las algas tienen efecto antitumoral. Esto se ha estudiado sobre todo en **tumores intestinales,** donde controlan las bacterias que producen sustancias cancerígenas. Las algas también poseen un marcado efecto depurativo, evitando la fijación de sustancias tóxicas en el intestino, al convertirlas en sales insolubles que se descargan a través de las heces.

La mejor forma de consumir algas, es incorporándolas en trozos, al **remojo y/o cocción de legumbres** y cereales. También pueden hidratarse por separado, en agua o en salsa de soja, para agregar luego a guisos, rehogados, sopas o salsas. El remojo previo al consumo, evita que la necesaria hidratación de estos vegetales marinos disecados, se realice a expensas de nuestras secreciones digestivas.

Hay gran **variedad** de estos sabrosos vegetales acuáticos' (kombu, wakame, kelp, hiziki, nori, espirulina), muchos de los cuales se recolectan en nuestras costas patagónicas. Recomendamos consultar monografías que analizan pormenorizada e individualmente sus virtudes y aplicaciones.

También la **algarroba** es óptima fuente de fibra soluble, pues posee pectina y lignina en apreciable cantidad. Su uso aporta benéficos efectos a la flora intestinal, disminuyendo las bacterias e incrementando la flora de lactobacilos. Recientes estudios demuestran la gran efectividad de la harina de algarroba contra úlceras, diarreas infantiles e infecciones intestinales. Sus fibras cumplen un **triple efecto:** convierten el líquido en gel coloidal, distienden las paredes intestinales y estimulan un correcto peristaltismo que elimina las contracciones dolorosas.

Además del **patay** (especie de turrón), la algarroba puede consumirse la **harina,** como reemplazo natural del chocolate, tanto en panificados como disuelta en líquidos (leches vegetales). Junto a la fécula de mandioca y el azúcar mascabo, permite la preparación de un riquísimo y saludable **flan,** similar al de chocolate.

[1] *Ver libro "Alimentos Saludables"y monografía "Los vegetales acuáticos" en www.prama.com.ar*

Otros alimentos ricos de fibra soluble son Vas **legumbres.** Injustamente denostadas por su efecto flatulento (consecuencia y no causa del problema), las leguminosas son una inmejorable fuente de fibras. La tan temida flatulencia que suele desalentar su consumo, solo requiere adoptar **ciertas precauciones.** En primer lugar, consumir legumbres **regularmente,** a fin que la flora se adecue; si no hay hábito de consumo, iniciar con pequeñas cantidades que se incrementarán paulatinamente. La otra advertencia es **cocinarlas, combinarlas** y **masticarlas bien,** siguiendo ciertos consejos.

En la **cocción,** utilizar algas marinas e hierbas (estragón, comino, anís, hinojo) que mejoran la digestión y evitan gases. Preferir el consumo de granos enteros a las harinas y las cocciones prolongadas y lentas (sistema termo) a las breves y rápidas. No **combinar** legumbres entre sí, ni con otras fuentes proteicas. La lenta **masticación** y la buena insalivación generan el aporte enzimático imprescindible para el correcto desdoblamiento de los almidones, recomendaciones también válidas para los cereales.

En materia de **cereales,** el **centeno** es un saludable reemplazo para el trigo por muchas razones'. En el ámbito intestinal, resulta benéfico su aporte cuantitativo y cualitativo de fibra, prestándose para panificaciones saludables, siempre que se respeten los tiempos y procedimientos de leudado. Lo mismo puede decirse de la **cebada,** el cereal mejor dotado de fibra (17%) y sobre todo en materia de fibra soluble (beta glucanos). Esta fibra, también presente en la **avena,** protege las mucosas intestinales irritadas, retarda el índice de absorción de la

[1] *Ver monografía en "Alimentos Saludables" y en www.prama.com.ar*

la cuestión nutricional. Otro punto de coincidencia radica en evitar la dependencia de un diagnóstico formal para decidirse a iniciar un tratamiento correctivo.

....

La cándida albícans y la cándida tropicalis son los nombres que reciben las levaduras comunes que se encuentran en el intestino y en ciertas membranas mucosas, por ejemplo en la garganta. Todo el mundo tiene cándidas en el cuerpo, pues nacimos con ella. La cándida puede vivir perfectamente en paz con la flora intestinal, como por ejemplo con las bacterias acidophilus y bífidus; son precisamente estos residentes bacteriológicos los encargados de tener a la cándida bajo control, evitando su crecimiento excesivo. La principal función de la cándida en el cuerpo consiste en eliminar cualquier resto de comida en mal estado que se halle en nuestro sistema digestivo (hecho causado principalmente por su incorrecta metabolización). De ese modo se evita que cualquier bacteria dañina pueda convertirse en una amenaza para nuestra salud. La cándida trabaja descomponiendo la naturaleza muerta; algo así como actúan hongos y mohos con un árbol caído.

La cándida está constantemente controlada por las benéficas bacterias gastrointestinales y por nuestro sistema inmunológko. Pero los problemas comienzan cuando ciertas condiciones permiten que la cándida pueda crecer sin ningún control en los intestinos, ramificándose y colonizando todo el canal intestinal. Durante este proceso, la cándida puede llegar a «comerse» las paredes del intestino, sumarse a la corriente sanguínea e infiltrarse en otros tejidos. La otrora levadura beneficiosa se puede transformar literalmente en un moho patógeno, agresivo y destructivo, que puede causar una variedad de problemas de salud sin ninguna conexión aparente. Esta condición es conocida con el nombre de ***candidiasis crónica.***

La candidiasis crónica como tal, no fue reconocida o definida hasta los años 80, principalmente porque los síntomas eran de una

naturaleza muy variada, y atribuibles a otras enfermedades. Esto llevaba a los médicos a creer que el paciente sufría de, por ejemplo, sinusitis, en vez de una verdadera infiltración de levadura en los pasajes nasales. De manera adicional, los profesionales de la salud en principio eran un poco reacios a admitir la existencia de esta enfermedad.

Es que uno de los principales orígenes de la candidiasis son precisamente los antibióticos prescritos por los médicos, que a su vez matan a las beneficiosas bacterias intestinales que sirven para controlar la cándida. La diagnosis de cándida estaba limitada a sus manifestaciones más visibles, por ejemplo infecciones de levadura, vaginales u orales. El tratamiento estaba dirigido a erradicar esas condiciones, sin que se intentara erradicar lo que en realidad era la raíz del problema, y mucho más grave aún, la infección en sí.

Los síntomas de candidiasis y el nivel de severidad varían de persona a persona, pero los principales signos son: fatiga crónica (especialmente después de comer), depresión, ganas de comer alimentos como pan y cosas dulces (a la cándida le encantan los dulces), cambios de humor extremos, sentimientos de rabia y agresividad (especialmente después de comer alguna comida dulce), sentirse como «borracho» después de comer una comida alta en carbohidratos (uno de los materiales de desecho de la cándida es el alcohol), hipoglucemia, mucosidad excesiva en la garganta, nariz y pulmones, infecciones de hongos en la piel, pie de atleta, infecciones vaginales u orales, diarrea, picores, pérdida de memoria a corto término, sentirse algo «atontado», sensación de hinchazón y gases después de comer, etc.

Además de estos síntomas, se puede experimentar hinchazón en el sistema linfático, dolores de tipo menstrual, sudores nocturnos, dolores de pecho y articulaciones, pérdida de memoria, poca coordinación, visión borrosa, dolores de cabeza, vértigo intermitente, insomnio, estornudos, incremento de alergias alimentarias, etc. La persona tiende a estar muy sensible, particularmente en condiciones ambientales de humedad (moho),

a las emanaciones de colonias, perfumes y humo del tabaco. Teniendo en cuenta que la cándida puede filtrase a través del conducto urinario, puede a veces causar infecciones graves en los riñones, cistitis y prostatitis.

Pueden conducir a candidiasis crónica: el prolongado y/o repetido abuso de antibióticos, corticoides y píldora anticonceptiva, una dieta alta en azucares procesados, o una preexistente supresión del sistema inmunológico causada por el abuso de alcohol y/o drogas, transfusiones de sangre, enfermedades debilitantes, trasplantes de órganos o quimioterapia. Las ganas excesivas de comer algo dulce también puede ser un detonante. El embarazo predispone a muchas mujeres a dicha condición, pues altera el delicado equilibrio del pH y el nivel hormonal (tener en cuenta que la cándida es una levadura que fructifica en un medio alcalino).

Otros factores contribuyentes al desarrollo de candidiasis pueden ser la baja acidez del estómago (contribuye a generar alimentos mal digeridos) y el estreñimiento (provoca que las sustancias de desecho se retengan por un período demasiado prolongado dentro del intestino): en ambas condiciones la cándida se desarrolla. Por cierto la candidiasis es una enfermedad moderna, resultado de ciertas innovaciones médicas (antibióticos, anticonceptivos, corticoides) y de una dieta demasiado «civilizada» con alimentos excesivamente refinados y mucho azúcar. En círculos naturopáticos, a esta problemática se le llama la «enfermedad de los dulces».

Candidiasis es una condición muy seria por dos razones diferentes. A menudo pasa desapercibida y no es diagnosticada, lo cual permite a la levadura crecer sin ninguna traba y dado los numerosos síntomas que genera, colapsa al sistema inmune, el cual se ve forzado a combatir no solamente la infección de levadura, sino todas las otras condiciones que causa. Puede muy bien producirse un círculo vicioso: la persona queda debilitada por un problema causado por cándida (por ejemplo cistitis); entonces recurre al médico, quien le prescribe antibióticos. Dicha medicación

matará más bacterias Intestinales benéficas que controlan la cándida, haciendo que precisamente ésta se extienda más; esto llevará a más infecciones y a su vez a tomar más antibióticos...

En su forma más destructiva, la candidiasis puede agotar las glándulas suprarrenales, lo cual puede producir la enfermedad de Addison (abatimiento injustificado, inapetencia, hipotensión, hipoglucemia, mareos), la cual puede interferir en la digestión y puede llegar a causar tantos problemas que prácticamente ningún componente nutritivo de la comida sea absorbido por el organismo; además puede llegar a infestar los órganos vitales y el cerebro, con el consiguiente peligro de vida.

El tratamiento médico alopático ortodoxo estándar para curar candidiasis es a base de medicamentos. El problema de estos medicamentos es que no funcionan siempre, debido a la habilidad que tiene la cándida para generar resistencia a dichos compuestos, los cuales tampoco sirven para prevenir contra sucesivos rebrotes. ***Las terapias naturales son las armas más potentes y efectivas que hay en contra de esta enfermedad,*** *aunque la recuperación sea algo lenta e inevitablemente proporcional al tiempo de padecimiento y severidad de los síntomas.*

Si se lucha con todas las armas posibles, la cándida finalmente desaparecerá, dejando como secuelas aquellos síntomas que aparecen durante su curación. Estos síntomas tardarán en remitir entre unos días a unas semanas y la severidad de los síntomas variará de persona a persona. Normalmente se presentan en forma de náuseas, diarreas, dolores de cabeza, gases, irritabilidad, una baja de energía, ganas de comer dulces y visión borrosa.

Habiendo sufrido personalmente candidiasis en el pasado y como naturópata que ha ayudado a muchos individuos afectados, puedo decirles que sin lugar a dudas, ***los mejores aliados son la dieta y la paciencia.*** *La recuperación puede ser una tarea pesada, ya que la cándida es un organismo muy tenaz. Sin embargo, lo mejor es no darse por vencido y tener presente que uno se recuperará;*

esto proporciona mucha satisfacción y los resultados se agradecen realmente.

OTRA VISION DE PROBLEMAS INTESTINALES

El desorden del funcionamiento intestinal trae aparejada una serie de patologías que prevalecen en la moderna diagnosis médica occidental. Algunas son fácilmente asociables, otras menos. Entre las más conocidas, podemos citar: flatulencia, cólicos, digestión lenta, estreñimiento, diarrea, parásitos, colitis, espasmos, divertículos, apendicitis, ulceraciones, colon irritable, colon dilatado, fístulas, cáncer de colon, enfermedad de Crohn, celiaquía, prolapso o candidiasis crónica. Ahondaremos aquí en consideraciones alternativas sobre algunas de ellas.

FLATULENCIA

Ciertos procesos químicos naturales del colon (como el metabolismo de la fibra celulósica) producen gases, algunos inodoros (bióxido de carbono) y otros olorosos (sulfuro de hidrógeno). Los gases no tienen mayores consecuencias para un **intestino sano,** que los genera en **reducida cantidad;** en cambio son perjudiciales para un **intestino enfermo,** que habitualmente los produce en **gran volumen.** Las obstrucciones generadas por costras o estreñimiento, suelen dificultar su expulsión, lo que origina dolores, retenciones e inflamaciones.

Los gases pueden provenir de procesos metabólicos normales y también de ciertos alimentos (bebidas carbonatadas, levaduras o incluso exceso de aire tragado); pero en general su presencia habitual denuncia condiciones anormales del intestino.

Nutrientes mal digeridos (el caso de las proteínas) son alimento para el desarrollo de microorganismos nocivos. Virus y bacterias desdoblan compuestos orgánicos mediante el proceso de putrefacción, lo cual genera desechos metabólicos perjudiciales. En este ambiente suelen proliferar parásitos, que también generan desechos tóxicos. Además de intoxicar tejidos y fluidos, estas toxinas impiden la supervivencia de microorganismos benéficos y necesarios. Los divertículos, que veremos luego, incrementan esta problemática, al acumular material generador de
putrefacción.

Quien aborda un proceso de corrección nutricional, debe tener en cuenta que inicialmente se generará un empeoramiento de la situación. Al eliminar refinados y aportar fibra, la persona acusará mayor producción de gases, como consecuencia del necesario reordenamiento de la flora intestinal. Pero a pesar de este aparente retroceso, paulatinamente advertirá mejora en la expulsión de los gases y en la calidad de evacuación.

Cuando las correcciones nutricionales no surten efecto, estamos frente a un estado de salud peligrosamente crítico. Por ello no es recomendable "resignarse" a convivir con el problema, ni limitarse a eliminar todos aquellos alimentos que nos causen gases. Es prioritario trabajar sobre las causas y no sobre los efectos, a fin de evitar posteriores consecuencias graves.

DIVERTÍCULOS

Esta difundida problemática se genera por una suma de factores, pero el principal es la debilidad en las fibras musculares del intestino, sea por carencia de minerales

como el silicio y/o por exceso de exigencia debido al estreñimiento. Esto genera una hernia en la pared del colon, que acumula material putrefactivo y promueve el desarrollo de microorganismos indeseables, convirtiéndose en fuente de infección, inflamación y toxemia.

También en este caso debemos orientarnos a remover la causa que genera el problema, más allá que se trate de divertículos gigantes que requieran cirugía. En lugar de modificar los hábitos equivocados, mucha gente se acostumbra a "coexistir" con el inconveniente, sin advertir los daños que genera el aumento del desorden toxico y el peligro que representa la ruptura de una de estas hernias intestinales. Es muy habitual ver que la gente centra el problema en "fibra sí" o "fibra no", sin preocuparse por remover las causas que generan esta atonía en las paredes del colon.

COLON IRRITABLE

Su lamentable "popularidad" va de la mano con los divertículos y es una consecuencia de los desórdenes nutricionales y el estrés. Llamada antiguamente colitis (inflamación de colon) o intestino espástico, actualmente el síndrome de colon irritable se ha convertido en el diagnóstico de moda para englobar a los pacientes con deficiencias intestinales crónicas. Precisamente sus síntomas son: dolor intestinal, alternancia de diarrea y estreñimiento, distensión abdominal, flatulencias, mucosidad en las evacuaciones, espasmos intestinales y una serie de padecimientos emocionales (depresión, ansiedad, fatiga crónica, malestar general, etc). A fuerza de medicación, aquí también la solución parece ser "acostumbrarse" a convivir con el problema.

Cala Cervera en su libro *"Candidiasis crónica"da* pistas interesantes sobre esta patología. *"El principal error de diagnóstico es asumir que los síntomas provienen de un desequilibrio en el colon. Es mejor hablar de **intestino irritable,** pues la mayoría de las personas que padecen este síndrome, sufren un desequilibrio en el intestino delgado y por ello las exploraciones médicas del colon no suelen detectar anomalías y se cae en la cuestión emocional como causa".*

Posteriormente aporta su particular visión de la relación colon irritable-candidiasis crónica: *"Nunca encontré que un paciente diagnosticado con colon irritable, al ser tratado y recuperado de candídiasis crónica, haya permanecido con los síntomas del diagnóstico original. Esto me hace pensar que la candidiasis crónica casi siempre genera un colon irritable, aunque no sucede a la inversa".*

"La candidiasis crónica provoca irritación en la pared del intestino delgado -continua explicando Cala Cervera- *y entre otras cosas esta irritación genera la destrucción de la enzima disacaridasa, presente en las vellosidades intestinales. Sin esta enzima, no se pueden metabolizar correctamente los azúcares presentes en cereales, granos, ciertas legumbres, papas y productos lácteos, produciéndose mala asimilación del alimento, fermentación, más irritación y **desplazamiento de microorganismos colónicos hacia el intestino delgado,** en busca de dichos azúcares no digeridos. Esto agrava la irritación; entonces el intestino aumenta la producción de mucosidad para proteger sus paredes, lo cual dificulta el contacto de los alimentos con la pared intestinal y las enzimas digestivas, incrementándose la fermentación, los gases y los ácidos que irritan el intestino. Como se ve, un perverso círculo vicioso de difícil escape'.*

CELIAQUÍA

Lo que se acaba de describir para el colon irritable, aporta una pista interesante para desarrollar una visión alternativa sobre la celiaquía, enfermedad en la cual se daña la vellosidad intestinal y por tanto hay mala absorción de nutrientes. La visión clásica de esta patología, considera que el daño de la mucosa del intestino delgado es consecuencia de una reacción anormal del sistema inmune frente al gluten (proteína presente en cereales, como el trigo). Aunque no se conocen las causas de tal reacción, la celiaquía se combate con dieta libre de gluten de por vida.

No habiendo certezas absolutas de los ciclos causa-consecuencia, y a la luz de los positivos resultados que arrojan las experiencias prácticas, bien vale la pena trabajar sobre un abordaje integrador. En nuestra opinión, el desorden intestinal, la toxemia corporal y el "tilde" inmunológico van de la mano en la generación de estas patologías. Desactivar estos factores resultará ampliamente positivo, más allá del rótulo que lleve la persona y de ignorar si fue "primero el huevo o la gallina".

Por su parte el Dr. Jean Seignalet considera a la celiaquía como una **enfermedad autoinmune** que puede resolverse perfectamente con el régimen alimentario, al ser consecuencia de un "tilde" inmunológico generado por los alimentos. Las remisiones que logró se basaron en su régimen ancestral, que además de trigo, cebada y centeno, eliminaba el maíz, los refinados, los lácteos animales y los aceites industriales.

Desde el libro *"Apiterapia hoy en Argentina, Cuba, Uruguay y Colombia',* el Dr. Julio César Díaz aporta otro indicio

interesante sobre el tema:*" En principio, el diagnóstico de celíacos se aplica en forma muy generosa a quienes tienen trastornos de absorción y que mejoran con determinadas dietas. No se realizan los diagnósticos de certeza y el paciente queda con el rótulo y la dieta de por vida, ya que sólo se esquiva el problema. Muchos pacientes, y sobre todo lactantes, diagnosticados como celíacos, no lo son; simplemente tienen lo que sería un síndrome de mala absorción, muchas veces motivado por una "falta de maduración" de las vellosidades intestinales. El uso del propóleo, lo más precozmente posible, puede hacer madurar las vellosidades (merced a su acción epitelizante y estimulante de fibras elásticas), además de estimular los mecanismos de bioreglaje. Esto permite que la mala absorción y sus consecuencias desaparezcan definitivamente en 2 o 3 semanas.*

Las dosis estarán reguladas según el tamaño del paciente, pero en lactantes se puede hablare de 5 gotas de solución alcohólica al 10% cada 8 hs, preferntemente con el estómago vacío y antes de las comidas. Recordemos que aquí no vale demasiado la contraindicación de no dar productos de la colmena a lactantes, motivada por la amenaza de Clostridyum botulinum, el cual es sensible al propóleo':

APENDICITIS

El apéndice vermiforme es una especie de divertículo sumamente infiltrado por **células linfoides,** ubicado al inicio del colon y que frecuentemente se inflama, dando lugar a la apendicitis. Frente a este cuadro, y dado que no se le conoce función aparente, la opción es la extirpación quirúrgica. Es más, frente a una intervención abdominal, si

el apéndice sano se halla a la vista, se lo extirpa por las dudas, para "prevenir" una apendicitis.

"¿Es acaso un criterio correcto extirpar un órgano sano?, se pregunta el Dr. Josep Lluis Berdonces. *El que no sepamos exactamente para qué sirve, no quiere decir que sea un órgano inútil,. si está en ese lugar, en medio del sistema intestinal, por algo será. Lo mismo ocurre con las amígdalas; extraerlas porque siempre se inflaman es como matar al cartero porque nos trae malas noticias. La acción no evitará que las malas noticias sigan produciéndose, solo impedirá que nos enteremos, lo cual es peor".*

Aunque oficialmente no se acepte del todo, el apéndice está relacionado con el **sistema inmunológico,** operando como una especie de estación emisora de anticuerpos en una zona con tendencia a la proliferación de microorganismos indeseables. Un grupo de investigadores publicó recientemente en el Journal of Theoretical Biology que el apéndice es un **refugio para bacterias simbióticas** que colaboran con el proceso de digestión y nos protegen de gérmenes dañinos.

Su inflamación no es otra cosa que un síntoma de colapso y nos advierte sobre graves desórdenes bacterianos e incorrecto funcionamiento intestinal. Obviamente la extirpación (más bien, mutilación) **no resuelve las causas,** y además del trauma operatorio generado, no hace más que **debilitar la eficiencia inmunológica en una zona de alto requerimiento,** dejando las puertas abiertas para un cáncer de colon. El sentido común indica, si la situación no está al borde del colapso, combatir la causa del problema: desinflamar la zona, limpiar los intestinos y regenerar la flora.

SINTOMAS DE MALFUNCION INTESTINAL

Por todo lo antes visto y por simple sentido común **¿es posible pensar en resolver un problema crónico de salud sin ocuparse antes de resolver el desorden** Intestinal? La respuesta es obvia.

Para diagnosticar el desorden, resulta útil comenzar por conocer las **condiciones del orden.** Cuando los intestinos funcionan correctamente, las **evacuaciones** deben ser **normales** y generadas **sin necesidad de otro auxilio externo que una alimentación equilibrada.**

Dado que existe mucha confusión al respecto, conviene detenerse en la definición de **normalidad,** pues representa una de las herramientas sencillas y periódicas para controlar nuestro estado interno, sin necesidad de estudios sofisticados.

En primer lugar analicemos el tema de la **frecuencia.** Fisiológicamente, y respondiendo al reflejo gastrocólico[1], que funciona naturalmente en los niños, deberíamos evacuar **tantas veces al día, como comidas importantes hayamos realizado.**

Pero también debemos tener en cuenta la **velocidad** del tránsito intestinal. Mucha gente se califica de regular por el sólo hecho de evacuar diariamente, pero la supuesta regularidad puede encubrir retrasos de varios días, lo cual también significa constipación.

Movimiento peristáltico masivo del colon, provocado por la entrada de alimentos en el estómago.

Hay muchos factores que condicionan la duración del tránsito intestinal: contenido de fibra en el alimento, tipo de alimento ingerido, estado del sistema nervioso, actividad física de la persona, etc. El Dr. Harvey Kellogg, autoridad mundial en la materia, sostenía que en condiciones ideales, el tránsito intestinal puede llevar entre **15 y 18 horas. Su** colega, el Dr. Bernard Jensen, autor del libro *"Limpieza de los tejidos a través del intestino",* considera las **18 horas** como el plazo normal entre ingesta y evacuación.

Teniendo en cuenta que el moderno estilo de vida no es todo lo ideal que nuestra fisiología requiere, podemos convenir que los desechos deberían ser evacuados **no más allá de 20 horas** después de haberse ingerido el alimento. O sea que, en condiciones normales debemos evacuar **dentro de las 20 horas de cada ingesta** importante que realizamos. Esto significa que los desechos de un almuerzo deben eliminarse en la mañana siguiente.

Por cierto que el tipo de alimentación -y por tanto el tipo de flora resultante- condicionarán este período. Los vegetarianos, con flora prevalentemente fermentativa y mayor consumo de fibra, tendrán tendencia a un lapso más corto; en tanto una dieta carnívora, con predominio de flora putrefactiva y escasa fibra, provocará tiempos más largos. La preeminencia de alimentos refinados en la dieta, también será causa de ralentización del tránsito intestinal.

Podemos comprobar la **velocidad** de nuestro tránsito intestinal con una técnica muy sencilla: en la comida más importante del día (normalmente el almuerzo) debemos incluir una buena porción de algún **nutriente de color** (remolachas o espinacas), controlando luego el tiempo transcurrido hasta la aparición de heces teñidas de rojo o

verde. Única precaución para no falsear el diagnóstico: no haber ingerido en los días previos, el alimento elegido como testigo. Si bien estas verduras pueden resultar ligeramente laxantes, son de todos modos indicadores eficaces para esta autoevaluación del tránsito intestinal.

Otra cuestión que brinda mucha información sobre nuestro estado intestinal, es el **aspecto** de la evacuación. Las **heces normales** se deben eliminar sin dificultad y deben tener: consistencia firme, sección uniforme, reducida y de estructura continua (forma de banana), color pardo, capacidad de flotar, ausencia de olor y no debe ensuciar la loza del inodoro ni el ano. El abundante uso de papel higiénico y desodorantes, es un claro síntoma de los problemas intestinales de la sociedad moderna.

Muchas indicaciones pueden extraerse de su **aspecto anormal.** El color amarillento o verdoso indica problemas biliares; el color oscuro, alto consumo de proteína animal y estreñimiento; la falta de forma, mucho consumo de lácteos y azúcares; heces contraídas, mucha sal, poco agua y falta de fibra; si se hunden, falta de fibra y/o mala masticación; sección abultada, excesiva dilatación del colon; color amarillento y consistencia pegajosa, dificultades en el páncreas y por ende en los niveles de glucosa en sangre.

Los **gases** intestinales también representan una señal sobre el funcionamiento intestinal. Si bien luego volveremos sobre el tema, podemos afirmar que en estado de equilibrio, las flatulencias deberían existir sólo ocasionalmente. La frecuente presencia de ventosidades, o peor aún, la habitual manifestación de este síntoma, indica excesiva fermentación o putrefacción de los alimentos en los intestinos, por tránsito demasiado lento y/o flora desequilibrada.

Otro indicador inequívoco de problemas intestinales es el **vientre prominente** (panza). La lentificación del tránsito y la acumulación de escorias en las paredes del colon, provoca dilatación de su sección transversal y consiguiente presión sobre la pared abdominal y los órganos inferiores (prolapso).

El Dr. Jensen reporta de su práctica quirúrgica, un intestino grueso de 27 cm de diámetro. En otro caso cita un colon congestionado, extraído de una autopsia con un peso total de **18 kg!!!** Resulta increíble que vayamos por la vida con toda esa vieja inmundicia acumulada en nuestras entrañas...

El fenómeno de la distensión abdominal se ve agravado por carencias orgánicas (sobre todo de **silicio,** mineral responsable de la contracción del tubo intestinal) y también por falta de tono en la musculatura abdominal.

DIAGNOSIS ORIENTAL

Por su parte, la **medicina tradicional china** aporta gran cantidad de pautas para **evaluar la función intestinal,** estableciendo una interesante **relación con aspectos psicológicos** de la persona. No olvidemos que existe una íntima relación entre **intestinos y emociones,** dado que a través del sistema nervioso entérico se produce **el 95% de la serotonina** (neurotransmisor responsable del buen estado de ánimo) **corporal**[1]**.**

La información que desarrollamos a continuación es una recopilación de diversos autores orientales y se complementa

[1] *Sistema nervioso autónomo alojado en el aparato digestivo y responsable del movimiento peristáltico. Por su complejidad, muchos científicos lo consideran como el "segundo cerebro" humano.*

con una útil ejercitación para cada intestino. Se sugiere utilizar este material con tres objetivos principales. En primer lugar, hacer un **autodiagnóstico** de la situación actual, a fin de disponer de una herramienta para evaluar cambios en el futuro.

En segundo lugar, tomar consciencia de la influencia del desorden físico sobre las **cuestiones emocionales,** las cuales no podrán resolverse a menos que corrijamos las causas materiales. Por último, evaluar la posibilidad de recurrir a un acupuntor que pueda ayudar en el reequilibrio energético de nuestro sistema intestinal, como parte del proceso de cura profunda a nivel físico.

La relación de órganos pares o complementarios que plantea la milenaria medicina china, brinda indicadores válidos sobre la malfunción intestinal. El **intestino delgado** esta íntimamente conectado al **corazón.** O sea que los problemas cardíacos indican desorden intestinal y viceversa. El intestino delgado es el órgano encargado de extraer la "esencia" de los alimentos, por tanto su malfunción repercutirá, a nivel físico sobre la nutrición celular en general y a nivel sutil sobre nuestra capacidad de aprovechar lo valioso de nuestro entorno.

Zonas que reflejan sus problemas y se usan para diagnóstico, suelen ser la **lengua** y el **labio inferior** (un labio pálido indica mala absorción intestinal). La estación clave para trabajar el intestino delgado es el **verano.** El horario de máxima actividad durante la jornada es entre **13 y 15 horas.** Veamos ahora como reconocer el estado funcional del intestino delgado, en relación a su potencial energético.

Síntomas de baja energía. Desnutrición, anemia, cansancio crónico (sobre todo a nivel de piernas), problemas en la parte baja de la espalda, estreñimiento, apendicitis, problemas menstruales, quistes ováricos, migrañas, etc. A nivel emocional, esta persona tiende a pensar demasiado, es ansiosa, tiende a controlar sus emociones pero le falta alegría y a veces experimenta profunda tristeza. Son personas que no son capaces de explotar sus capacidades naturales, lo cual les genera frustración y baja autoestima.

Síntomas de excesiva energía. Rigidez en las vértebras cervicales y en el plexo solar, sobre todo por la mañana, mala circulación en las extremidades (manos y pies fríos), se alternan estreñimiento crónico y diarrea, necesidad de orinar con frecuencia, hay problemas de vejiga y en las mujeres dolor de ovarios. A nivel emocional esta persona tiene firme determinación y capacidad de acabar lo que inicia. Son personas inquietas, trabajan demasiado, comen demasiado rápido, reprimen sus'emociones, les cuesta relajarse y son muy ambiciosas, pero no aprecian sus logros.

Ejercicio para mejorar la circulación de energía. Sentado en el suelo, juntar las plantas de los pies, sujetándolos con las manos. Inclinarse hacia delante lo máximo posible, colocando los codos sobre las rodillas y tratando que la cabeza toque los dedos de los pies y las rodillas el suelo. No esforzarse demasiado. Mantener la posición relajadamente durante dos respiraciones conscientes. La incapacidad de tocar los pies con la cabeza es un indicador de problemas de corazón/intestino delgado. La práctica regular del ejercicio mejorará el funcionamiento de ambos órganos.

Por su parte el **intestino grueso** está ligado a los

pulmones, razón por lo cual las problemáticas se influencian mutuamente. Cuando el colon está alterado, la expresión emocional no fluye y surge una respiración insuficiente que produce a su vez mala circulación, estreñimiento, calor en la cabeza, exceso de mucosidad y vértigos. A nivel emocional, el mal funcionamiento de estos órganos de eliminación, genera una difusa sensación de tristeza, apego, rigidez y egocentrismo. Esto se advierte físicamente a través de rigidez de columna y cuello, estreñimiento, espasmos musculares, afecciones de colon, etc.

Zonas que reflejan los problemas del intestino grueso y se usan para diagnóstico, suelen ser las **manos** y el **labio Inferior** (un labio hinchado indica constipación). La estación clave para ocuparse del intestino grueso es el **otoño.** El horario de máxima actividad durante la jornada es entre **5 y 7 horas** y por ello la normal evacuación matutina al levantarse. Veamos como reconocer el estado funcional del intestino grueso en relación con su potencial energético.

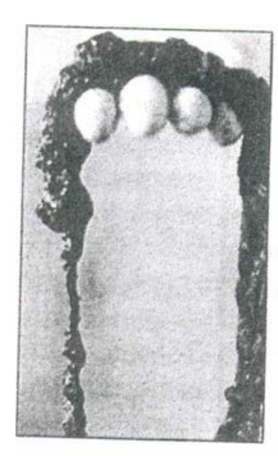
Síntomas de baja energía. Estreñimiento, congestión nasal y bronquial, diarrea ante la ingesta de alimentos integrales, frío en la zona abdominal. A nivel emocional la persona carece de determinación y valor; se dice que "no tiene agallas". Son personas que suelen sentirse decepcionadas y dependientes, y que pueden caer fácilmente en la desesperación y la amargura.

Síntomas de excesiva energía. Dolores de cabeza, mucosidad, congestión nasal, hemorragia nasal, amigdalitis, dolor de encías y dentadura, palidez cutánea, ojos blanquecinos, dolor de hombros, opresión en el pecho, estreñimiento alternado con diarrea, tos, hemorroides y

resfríos. La excesiva energía del colon, que no puede descargarse por abajo, se deriva al pulmón y genera los típicos problemas respiratorios. A nivel emocional esta persona está continuamente insatisfecha, es incapaz de apreciar algo, en sí misma y en los demás, por lo cual se siente aislada y sin amigos. Dedica demasiada energía a mezquindades, resentimientos y recuerdos negativos o inútiles.

Ejercicio para mejorar la circulación de energía. Parado, cruzar las manos por detrás y entrelazar los pulgares. Inclinarse hacia delante mientras se levantan los brazos lo máximo posible. En esa posición, relajar los músculos y hacer un par de respiraciones conscientes, visualizando la energía que desciende por el cuerpo. Repetir varias veces sin excesivo esfuerzo. La flexibilidad del movimiento indicará el buen funcionamiento del colon.

TECNICAS DE LIMPIEZA INTESTINAL





Imágenes de moco colónico extraído en sesiones de lavaje intestinal, del libro "Cuervo radiante" del Dr. Bernard Jensen (Editorial Océano).

Frente a una frecuente acumulación anormal de desechos en los intestinos, y a los problemas que esto genera, siempre resultará beneficioso practicar un **drenaje.** Si bien es necesario modificar contemporáneamente las causas que generaron dicha acumulación (carencia de fibra, desequilibrio de flora, excesos proteicos...), es prioritario **deshacerse urgentemente** de las **viejas costras** acumuladas. Las imágenes hablan por sí solas.

En casos de **estreñimiento leve** u **ocasional,** puede bastar con incorporar **fibras solubles** o **hierbas** para normalizar el tránsito, pero difícilmente esta estrategia logre remover vieja materia adherida a las paredes intestinales. Como referencia, el Dr. Jensen cita casos de autopsias que mostraban un diámetro de colon de más de 20cm y apenas una diminuta sección libre del diámetro de un lápiz'!!! Un simple cálculo matemático nos indica que un estreñimiento de tres días, mucho más frecuente de lo que se cree, nos hace **convivir con desechos de 15 comidas distintas.**

No hay dudas que efectuar una limpieza intestinal es algo **netamente benéfico.** Siempre se constatan experiencias sorprendentes, como la eliminación de algún producto ingerido inadvertidamente tiempo atrás, además de parásitos, barro biliar y moco colónico. Todo ello es fácil de visualizar con la técnica del lavaje colónico.

La limpieza intestinal se traduce en una agradable sensación de **quietud interior,** que en los días siguientes se traducirá en un mejor sueño, mejor aliento, la desaparición de erupciones, granos y olores corporales.

Ver libro "Limpieza de los tejidos a través del intestino"- Dr. Bernard Jensen - Editorial Yug

También deben señalarse sus **efectos tónicos,** como la estimulación del hígado y otras glándulas abdominales, especialmente el páncreas. Finalmente digamos que la limpieza del intestino comporta una mejor absorción y asimilación de los alimentos.

Debido a los efectos de esta verdadera **"arma de destrucción masiva"** que es el alimento moderno, no es de extrañar el amplio consumo de fármacos **laxantes,** cuyos principios activos resultan irritantes y tóxicos. A nivel natural, es siempre preferible el uso de **lavajes, enemas, sales** e **hierbas.** Son recursos útiles y confiables, pero que deben ser elegidos y utilizados con cierto conocimiento. Por ello conviene profundizar en sus **virtudes** y **limitaciones.**

De todos modos, **nunca deberíamos ser dependientes** de estos métodos para regularizar la función intestinal. Las técnicas de limpieza deben ser siempre utilizadas para **drenar la acumulación tóxica** y **reestablecer el orden fisiológico;** la regularidad debe surgir luego, como **natural consecuencia.**

LAVAJE COLÓNICO

Este efectivo procedimiento consiste en hacer circular gran cantidad de agua tibia **por simple gravedad** y en **flujo continuo.** Se requiere la asistencia de un terapeuta y una particular camilla que permite adoptar una posición relajada. El paciente **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras continúa ingresando agua limpia. Se suele hacer a lo largo de tres días, en sesiones diarias de casi una hora.

Cómodamente acondicionado en la camilla, el paciente va

visualizando los desechos que elimina a través de un hermético conducto transparente. Además de ayudar a tomar consciencia respecto a todo lo que acumulamos en los intestinos, el lavaje colónico permite **resolver** una serie de patologías asociadas a esta toxemia, tales como contracturas, congestión hepática, parásitos, hemorroides, prostatitis, tumores, edemas linfáticos, desorden circulatorio, divertículos, etc.

Hay gente que se opone a los lavajes intestinales, argumentando que barren la flora intestinal. Una persona con crónicas acumulaciones tóxicas en el intestino, ya **no tiene flora, sino "fauna" intestinal.** Eliminando parásitos, fermentos, microbios y toxinas, solo se puede obtener beneficio. Además, **el organismo regenera muy rápido la flora benéfica,** siempre que nuestros hábitos dietarios lo permitan. Lo que sí debería evitarse es el uso de laxantes, que comprobadamente destruyen la flora benéfica e irritan las paredes intestinales.

El lavaje colónico es el **único método que permite limpiar en profundidad todo el colon,** hecho que compensa la necesidad de recurrir a un terapeuta especializado ó su costo[1]. Las tradicionales enemas solo limpian un tramo del colon. Además, el lavaje colónico no es un procedimiento incómodo, más allá del eventual traslado geográfico obligado por la distancia al terapeuta más próximo.

El lavaje colónico tiene **ciertas limitaciones** en cuanto a su aplicación (hernias abdominales en fase aguda, operaciones

[1] *Es la única técnica depurativa indicada en este libro, que no puede practicarse en casa y sin auxilio de un terapeuta.*

recientes, embarazos de más de 4 meses, fallos renales...), requiriendo siempre la supervisión del terapeuta'. Para ampliar conceptos respecto a esta especialidad, se puede consultar el libro *"Terapias colónicas"de* Gloria Beningaza.

Otra **limitación** del lavaje colónico es la **imposibilidad de limpiar los varios metros de intestino delgado,** que también acumulan toxemia crónica. La limpieza del intestino delgado es importante cuando realizamos la depuración hepática, pues cálculos y barro biliar se vuelcan apenas después del estómago, debiendo recorrer los dos intestinos antes de abandonar el cuerpo por medio de la evacuación. E método del agua salada tiene la ventaja de limpiar ambos intestinos, pero no suele ser suficiente para remover viejas y consistentes acumulaciones de moco colónico.

LIMPIEZA CON AGUA SALADA

Existe una antigua técnica hindú (shank prakshalana) que cualquiera puede realizar en su casa, sin costo alguno y en pocas horas. Nos referimos a la **limpieza intestinal con agua salada.** Es un método totalmente fisiológico; consiste en hacer correr agua a través de todo el tubo intestinal (no solo por el colon), hasta evacuada con el mismo color que se ha ingerido, lo cual indica que el proceso ha concluido.

En este método de limpieza se utiliza agua **salada** (con una concentración igual o superior a la del plasma celular, para evitar que sea absorbida por las paredes intestinales) y **tibia** (para incrementar su poder desincrustante). La práctica se complementa con la realización de ciertos **movimientos**

Consultar listado de terapeutas colónícos en el Apéndice y *en* *www.nutriciondepurativa.com.ar*

que sirven para agilizar el tránsito del agua'.

Los **beneficios** de la limpieza con agua salada, respecto a enemas y lavajes colónicos, son varios. En primer lugar, logra limpiar ambos intestinos y no se limita al colon. En segundo lugar, puede realizarse sin elementos externos y en forma casera. Además, resulta un método totalmente fisiológico, al hacer circular el agua en el habitual sentido del tránsito intestinal.

Cabe señalar que esta técnica se emplea en determinados hospitales como complemento a **curas de rejuvenecimiento** en las que, bajo supervisión, se llega a efectuar incluso diariamente, complementada con caldos de verduras para remineralizar el organismo.

Sin embargo esta técnica tiene **limitaciones** en caso de estancamientos crónicos, de viaja data. La limpieza con agua salada no basta para remover antiguas costras, con textura y aspecto similar al caucho de los neumáticos (moco colónico). Estos desechos suelen adoptar la forma de los pliegues intestinales y ello dificulta aún más su eliminación. En dichos casos se hace **imprescindible** un lavaje colónico. La presencia de un **vientre prominente** es un claro indicador acerca de esta necesidad.

En caso de dudas respecto a que técnica nos conviene, aconsejamos **probar la limpieza con agua salada,** observando las reacciones emergentes. Si la práctica correcta del procedimiento **no arroja resultados** en cuanto a la fluida y regular evacuación del agua ingerida, es indicio

La técnica completa y *detallada, se ilustra en el Apéndice, al final del libro.*

que necesitamos recurrir a una intervención más radical y localizada: la **hidroterapia colónica.**

El ejercicio de limpieza intestinal con agua salada **no se deberá efectuar si la persona atraviesa una crisis aguda de salud** (fiebre, gripe, menstruación, diarrea, colitis, apendicitis, etc). Tampoco deberían efectuarlo personas que sufran determinados problemas digestivos como úlcera gástrica o duodenal, posoperatorios, cáncer de colon y obviamente, colostomías[1].

Resulta frecuente la consulta respecto a las personas **hipertensas,** dada la ingesta de agua salada y las proverbiales recomendaciones de evitar el consumo de sal. Justamente se coloca sal en el agua utilizada para la limpieza, para **impedir que el líquido sea absorbido a través de las paredes intestinales y comprometa la función renal.** La sal aporta además sus efectos bactericida, desinfectante, desincrustante y emoliente de los desechos adheridos a las vellosidades intestinales.

Por su parte, el problema de la persona hipertensa está más allá del exceso de sodio[2], y justamente tiene que ver con el **crónico ensuciamiento** y **espesamiento de la sangre,** a causa de una **carencia de higiene intestinal y hepática,** y una alimentación desordenada. Por ello, la limpieza de sus intestinos es justamente lo que más necesita. De todos modos, en casos de **severa hipertensión** y/o **temor por una eventual descompensación,** se puede reemplazar el agua salada por un **caldo concentrado de puerros o**

[1] *Operación quirúrgica consistente en dar al colon una vía de salida a través de la pared abdominal.*

[2] *Ver libro '7_,3 Sal Saludable'; apartado "El mito de la sal y la hipertensión'.*

cebollas, o bien recurrir al antes comentado **lavaje colónico.**

Luego de realizar este proceso depurativo, la persona **escogerá instintivamente sus alimentos con mayor cuidado,** porque habrá tomado conciencia de la sensación especial que se percibe tras haber limpiado el intestino. Es **como tener un intestino nuevo;** ya no existen la pesadez de estómago, las molestias o los gases, sino sensación interior de paz y bienestar, que se transmite al resto cuerpo.

MINI LIMPIEZA CON AGUA SALADA

Existe una versión "reducida" de la técnica con agua salada, que puede practicarse diariamente durante varios días, como preparación previa a la limpieza completa o bien como práctica depurativa de mantenimiento. Se realiza por la mañana, en ayunas, apenas levantados de la cama.
Siguiendo las mismas directivas el método completo, se toman **dos vasos** de agua salada tibia y luego se realiza **una serie** de movimientos. Esto mismo se repite **dos veces más,** completándose **seis vasos** de agua y **tres series** de movimientos. Luego, se dejar pasar al menos entre **media y una hora,** antes del **desayuno.**

ENEMAS

En cuanto a los **enemas,** sabio método casero que utilizaban nuestras abuelas, pueden considerarse un "lavaje colónico restringido". Su principio básico consiste en introducir agua en sentido contrario al flujo intestinal normal, para movilizar estancamientos repentinos o disolver acumulaciones en el tramo final del colon.

El enema más suave y sencillo es la **ducha rectal,** pequeño lavaje que solo trabaja sobre la ampolla rectal (culminación del colon), pero que a veces resulta útil para estimular por vía refleja, todo el peristaltismo intestinal. Es fácil de hacer, no exige retención del líquido y su efecto es rápido. Se puede repetir varias veces, sin riesgo alguno.

El **método** de la ducha rectal se basa en introducir unos **300cc de agua tibia** en el recto, por medio de una pera de goma específica para tal fin. Esto se hace de pie, lubricando la cánula con aceite para evitar irritación y cuidando que la pera este bien llena para no introducir aire en el recto. No es necesario retener el agua, pudiéndosela evacuar de inmediato. De no lograrse resultado, se puede repetir el procedimiento, no existiendo riesgo de acostumbramiento. Una variante de este sistema es el **enema de café',** que además ayuda a la desintoxicación hepática por su enérgica acción colerética.

Otro enema aconsejable es el **lavaje de un litro.** A diferencia de la ducha rectal, aquí se debe retener el agua introducida, para dar tiempo a disolver el material estancado. Son útiles para desbloquear obstrucciones, pero su efecto, al usar solo un litro de agua, esta limitado al colon descendente (tramo final). Si se utiliza **mayor cantidad de agua,** es necesario adoptar **posturas especiales,** pues el líquido puede alcanzar el colon transverso y entonces no se puede evacuar por simple gravedad. Para que el efecto de este lavaje sea positivo, es necesario retener el agua durante unos minutos. No conviene aplicarlas repetidamente, para no desequilibrar la flora intestinal.

Ver detalle en el apartado "E/ hígado"- Técnicas de limpieza

El **método** demanda colgar el recipiente irrigador a cierta altura para favorecer el ingreso de agua al intestino por gravedad y mantenerse acostado sobre el lado izquierdo. El agua debe tener la temperatura del organismo (379, pudiendo usarse una infusión bien filtrada de hierbas antiinflamatorias (malva, manzanilla, llantén, etc) y/o adicionarse una cucharada de aceite de oliva. Lo ideal es retener el agua entre 5 y 10 minutos, antes de evacuarla.

SALES DE MAGNESIO

El **sulfato de magnesio** es la clásica **"sal inglesa",** de afamado efecto purgante. Si bien hay varias recomendaciones, hay una técnica, que algunos definen como una verdadera "enema oral". Consiste en beber durante tres semanas en ayunas, una cucharadita diaria de sulfato de magnesio, diluida en un vaso de agua tibia.

Hay quienes utilizan para este fin otras sales magnesianas, como el **citrato de magnesio,** de sabor menos amargo. Esta técnica sirve para limpiar desechos y parásitos alojados en las paredes de ambos intestinos. Puede generar gases o calambres, natural efecto del proceso de remoción de la toxemia acumulada.

Muchas personas también encuentran ayuda a la función intestinal con el consumo del **cloruro de magnesio,** que además de moderar los desórdenes digestivos e intestinales y tener efecto laxante, aporta otros beneficios: nutre, disminuye el agotamiento intelectual, elastiza las arterias, cura la artrosis, elimina la atrofia muscular, remedia el desequilibrio mineral, alivia la fatiga, previene problemas de próstata y tonifica.

Si bien el tema se desarrolla en una monografía específica', citamos aquí sus **indicaciones de consumo.** Se diluyen 50 gramos de cristales en litro y medio de agua (se conserva sin problemas), bebiéndose una copita del licor al día. Aunque resulta inocuo -y necesario por la generalizada carencia de magnesio- se sugieren períodos alternos en su consumo, a fin de evitar posibles cristalizaciones por excesos.

LOS ALIMENTOS

Los mejores aportes a la salud de nuestros intestinos podemos concretarlos a nivel nutricional. Mediante el **alimento cotidiano,** podemos aportar **regularmente** una serie de elementos sumamente benéficos para el tránsito y la flora intestinal. Veremos a continuación la cuestión de la fibra alimentaria, los fermentos naturales y otros nutrientes claves para el equilibrio intestinal.

LAS FIBRAS SALUDABLES

Comenzaremos por la **fibra,** elemento generalmente mal conocido e incorrectamente utilizaao, sobre todo en forma de salvado de trigo. El salvado sirve para identificar a una de las dos categorías principales de fibra: la **fibra insoluble,** así llamada porque no se disuelve en agua.

Técnicamente hablamos de celulosa, hemicelulosa y lignina, compuestos presentes en cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. En general, una alimentación natural y variada, aporta suficiente cantidad de fibra insoluble, siendo **innecesaria y desaconsejable la**

Ver monografía en www.prama.com.ar

suplementación de salvado[1].

Veamos las principales **propiedades de la fibra insoluble:** aceleran el tránsito intestinal por estimulación del peristaltismo, favorecen el vaciamiento gástrico, diminuyen la presión sobre las paredes del colon, aumentan la masa fecal, reducen los radicales libres en el tubo digestivo, arrastran desechos intestinales (colesterol, bilis) y eliminan sustancias tóxicas.

El mayor reclamo de nuestra benéfica flora intestinal tiene que ver con otro tipo de fibra, que resulta su nutriente básico: nos referimos a la **fibra soluble,** así llamada porque se disuelve en agua. En esta categoría encontramos mucílagos, pectinas, alginatos, gomas y algunas hemicelulosas. Fuentes de fibra soluble son frutas, verduras, legumbres, cereales y algas.

Veamos las principales **propiedades de la fibra soluble:** disminuyen el vaciamiento gástrico y la velocidad del tránsito intestinal, mejoran el metabolismo de la glucosa (evitan picos de azúcar en sangre) y el colesterol, aumentan la sensación de saciedad, combaten el estreñimiento, promueven la flora benéfica, protegen de metales pesados y sustancias radioactivas (efecto quelante) y ayudan a la evacuación de sustancias tóxicas.

Dada la importancia de este tipo de fibra en el correcto equilibrio de la flora y en el buen funcionamiento intestinal, es útil identificar sus principales fuentes y sus formas de utilización. Es el caso de **frutas, semillas** y **algas.**

[1] *Ver apartado "'Qué cosas afectan al tránsito intestinal?" - La carencia de fibra*

Higos y ciruelas pueden utilizarse tras algunas horas de remojo, comiendo las pasas y tomando el líquido resultante, bien por la mañana en ayunas o bien por la noche antes de acostarse. Mismo procedimiento puede realizarse con un par de cucharadas de semillas de **lino** o zaragatona, siendo la primera nacional y esta última importada. En todos los casos, el agua es depositaria de la fibra soluble (mucílagos) que estos elementos contienen en gran cantidad.

Si bien todos los frutos son recomendables, la **palta** reúne gran cantidad de cualidades. Desde el punto de vista intestinal, una de sus mayores virtudes es la riqueza y calidad en materia de fibra. Posee el 5% de su peso en una fibra soluble que mucho tiene que ver con sus efectos circulatorios y digestivos. Además es una fuente de fibra que no requiere cocción, pudiéndosela ingerir cruda, como la mayoría de las frutas.

Magníficas fuentes de fibra soluble son las **cáscaras de las frutas,** ricas en **pectina.** Esta sustancia, conocida como espesante industrial, tiene otras propiedades más importantes: es laxante, coagulante, bactericida, previene el cáncer, reduce el colesterol, ayuda a la formación de membranas celulares, protege la mucosa intestinal y elimina metales pesados y sustancias radioactivas del organismo.

De allí la antigua indicación de **jaleas** a los convalecientes, sobre todo de membrillo, uva, manzana y durazno. Pero para que resulten efectivas y no tóxicas, debemos tener en cuenta su forma de elaboración, ya que industrialmente queda poco y nada del artesanal proceso de hervir cáscaras y semillas; generalmente son gelatinas químicas con colorantes, azúcar blanca, edulcorantes, aditivos y conservantes, que poco favor le hacen a los intestinos.

El consumo de cáscaras de frutas es rechazado por el amplio uso de productos químicos en los cultivos. Si no disponemos de frutas caseras u orgánicas, se puede **atemperar el efecto tóxico** de eventuales químicos presentes, con el **lavado en agua bicarbonatada.** Además no debemos olvidar el protector efecto quelante de la pectina, que justamente "captura" moléculas tóxicas y metales pesados, permitiendo su inocua evacuación.

Para lavar las frutas que son orgánicas, se disuelve una cucharadita de **bicarbonato de sodio** en un litro de agua, se remoja unos minutos la fruta a consumir y luego se la lava enérgicamente para remover los residuos superficiales. La recomendación importante en el consumo de cáscaras (como en cualquier otro alimento), es la **buena masticación,** para evitar molestias digestivas.

Todas las **algas** contienen gran cantidad de fibra soluble en forma de mucílagos (ácido algínico). De allí la recomendación de incorporarlas regularmente en nuestra alimentación. Pero a nivel laxante se destaca la efectividad del **agar agar** (extracto de algas rosadas). Se la puede utilizar en forma de gelatina, disolviendo 10 gramos en un litro de agua, hirviendo y removiendo durante 7 minutos. Puede mezclarse con frutas y verduras, dejándose luego enfriar hasta su completa coagulación.

Además de aportar fibra soluble, las algas tienen efecto antitumoral. Esto se ha estudiado sobre todo en **tumores intestinales,** donde controlan las bacterias que producen sustancias cancerígenas. Las algas también poseen un marcado efecto depurativo, evitando la fijación de sustancias tóxicas en el intestino, al convertirlas en sales insolubles que se descargan a través de las heces.

La mejor forma de consumir algas, es incorporándolas en trozos, al **remojo y/o cocción de legumbres** y cereales. También pueden hidratarse por separado, en agua o en salsa de soja, para agregar luego a guisos, rehogados, sopas o salsas. El remojo previo al consumo, evita que la necesaria hidratación de estos vegetales marinos disecados, se realice a expensas de nuestras secreciones digestivas.

Hay gran **variedad** de estos sabrosos vegetales acuáticos' (kombu, wakame, kelp, hiziki, nori, espirulina), muchos de los cuales se recolectan en nuestras costas patagónicas. Recomendamos consultar monografías que analizan pormenorizada e individualmente sus virtudes y aplicaciones.

También la **algarroba** es óptima fuente de fibra soluble, pues posee pectina y lignina en apreciable cantidad. Su uso aporta benéficos efectos a la flora intestinal, disminuyendo las bacterias e incrementando la flora de lactobacilos. Recientes estudios demuestran la gran efectividad de la harina de algarroba contra úlceras, diarreas infantiles e infecciones intestinales. Sus fibras cumplen un **triple efecto:** convierten el líquido en gel coloidal, distienden las paredes intestinales y estimulan un correcto peristaltismo que elimina las contracciones dolorosas.

Además del **patay** (especie de turrón), la algarroba puede consumirse la **harina,** como reemplazo natural del chocolate, tanto en panificados como disuelta en líquidos (leches vegetales). Junto a la fécula de mandioca y el azúcar mascabo, permite la preparación de un riquísimo y saludable **flan,** similar al de chocolate.

[1] *Ver libro "Alimentos Saludables"y monografía "Los vegetales acuáticos" en www.prama.com.ar*

Otros alimentos ricos de fibra soluble son Vas **legumbres.** Injustamente denostadas por su efecto flatulento (consecuencia y no causa del problema), las leguminosas son una inmejorable fuente de fibras. La tan temida flatulencia que suele desalentar su consumo, solo requiere adoptar **ciertas precauciones.** En primer lugar, consumir legumbres **regularmente,** a fin que la flora se adecue; si no hay hábito de consumo, iniciar con pequeñas cantidades que se incrementarán paulatinamente. La otra advertencia es **cocinarlas, combinarlas** y **masticarlas bien,** siguiendo ciertos consejos.

En la **cocción,** utilizar algas marinas e hierbas (estragón, comino, anís, hinojo) que mejoran la digestión y evitan gases. Preferir el consumo de granos enteros a las harinas y las cocciones prolongadas y lentas (sistema termo) a las breves y rápidas. No **combinar** legumbres entre sí, ni con otras fuentes proteicas. La lenta **masticación** y la buena insalivación generan el aporte enzimático imprescindible para el correcto desdoblamiento de los almidones, recomendaciones también válidas para los cereales.

En materia de **cereales,** el **centeno** es un saludable reemplazo para el trigo por muchas razones'. En el ámbito intestinal, resulta benéfico su aporte cuantitativo y cualitativo de fibra, prestándose para panificaciones saludables, siempre que se respeten los tiempos y procedimientos de leudado. Lo mismo puede decirse de la **cebada,** el cereal mejor dotado de fibra (17%) y sobre todo en materia de fibra soluble (beta glucanos). Esta fibra, también presente en la **avena,** protege las mucosas intestinales irritadas, retarda el índice de absorción de la

[1] *Ver monografía en "Alimentos Saludables" y en www.prama.com.ar*

glucosa y favorece la eliminación del colesterol excedente. Además la cebada posee otras sustancias benéficas, como los lignanos (antioxidantes y protectores del cáncer).

Otra interesante forma de fibra soluble son la **inulina** y la **oligofructosa,** constituyentes de vegetales y cereales tales como cebolla, ajo, alcaucil, puerro, espárrago, raíz de bardana, raíz de achicoria y tupinambur. Estos compuestos, además de tener las propiedades clásicas de las fibras alimentarias, realizan otros aportes saludables.

En primer lugar, contribuyen a mejorar la **protección** y el **equilibrio del intestino,** estimulando la flora intestinal a través de las bífidobacterias y del bacilus subtilis en el colon, evitando el crecimiento de microorganismos putrefactivos. En segundo lugar, mejoran la **biodisponibilidad del calcio.** Esto se traduce en una reducción de la osteoporosis, ya que se ha demostrado que ambas sustancias aumentan tanto la densidad mineral del hueso como la masa ósea.

Y en tercer lugar, actúan de forma positiva sobre el sistema digestivo, ayudando a **regular el tránsito intestinal** y aumentando la excreción. Datos experimentales muestran que la oligofructosa tiene un efecto reductor sobre el nivel de triglicéridos y estimula la síntesis de vitaminas del complejo B. Ambos compuestos ayudan a reducir la incidencia de lesiones precancerosas de colon, tanto como el nivel de triglicéridos y de azúcar en sangre.

Para concluir con las fibras alimentarias, una recomendación útil para variados problemas intestinales (estreñimiento, úlceras, divertículos, colon irritable, etc): el **puchero celulósico.** Esta sencilla receta solo requiere una buena cocción de verduras de estación, en poca cantidad de agua y

con el agregado de hierbas aromáticas (perejil, ajo, romero, tomillo, comino, apio, etc.) y trozos de algas. Puede licuarse para mejorar la tolerancia de intestinos irritados, usándose a discreción como primer plato o como monodieta durante algunos días.

LOS BENÉFICOS FERMENTOS

Gracias a la **fermentación,** los alimentos registran importantes transformaciones que los enriquecen en nutrientes, mejoran su digestibilidad y los conservan perfectamente. Esto se produce mediante la acción de enzimas o fermentos'. Son ejemplos de fermentos: el pan, el vino, la cerveza, el chucrut, el kéfir, los pickles, la salsa de soja, el miso... En la antigüedad, constituía un método eficaz de alargar la vida útil de muchos alimentos.

Hay varios tipos de fermentaciones. La **fermentación láctica** es la más frecuente en hortalizas y verduras. Se produce a partir de bacterias presentes naturalmente en la superficie de los vegetales. Estos microorganismos transforman los hidratos de carbono (azúcares) en ácidos orgánicos (ácido láctico, ácido acético) y producen **intensas transformaciones** en las hortalizas, que de este modo elevan sus cualidades nutritivas y su digestibilidad,

Las proteínas sufren una **predigestión,** por lo cual mejora su asimilación por parte de nuestro organismo. Con este proceso, el alimento se **enriquece** en vitaminas, en especial la C y las del grupo B (sobre todo la delicada y esencial B12, ausente en el vegetal fresco).

Microorganismos, como mohos, levaduras y bacterias.

Según comprobaciones científicas, el aporte de **ácido láctico** y de **enzimas de fermentación** ayuda a restablecer el **equilibrio de la flora** intestinal, lo que resulta beneficioso para el cuerpo, en especial en personas con problemas de hinchazón abdominal, meteorismo, estreñimiento y diarrea, así como en caso de dispepsia o digc:tiones difíciles.

En los países sajones era habitual usar como medicina el jugo remanente del chucrut. El aporte de los fermentados, también estimula la actividad del **hígado** y los **riñones,** favoreciendo el trabajo depurativo. Otro órgano favorecido es el **páncreas,** siendo los fermentados muy recomendables para diabéticos.

Los encurtidos en sal y los fermentados son procesos sencillos y **fáciles de hacer en casa,** pero si se compran fuera, debemos asegurarnos que **no hayan sufrido proceso de pasteurización** o **aditivación de conservantes,** pues de ese modo pierden sus benéficos aportes enzimáticos y adicionan sustancias inhibidoras de los procesos digestivos.

Este discurso también se aplica para los saludables fermentos **derivados de la soja,** como el shoyu (salsa de soja) o el miso (pasta de soja). El **shoyu** es la fermentación natural del poroto de soja y cereales. El proceso natural de elaboración lleva entre 12 y 24 meses, tras lo cual se prensa el líquido resultante. Se obtiene así un condimento equilibrado, alcalinizante, contractivo y rico en proteínas, aminoácidos, oligoelementos y vitaminas. Es un reconstructor fisiológico y regenerador de células, de gran valor alimenticio.

El miso posee un proceso de elaboración parecido al de la salsa de soja, aunque varían los cereales que acompañan a la soja y de allí los diferentes sabores y colores. Nutricionalmente es muy similar a la salsa de soja, pero difiere en sabor y forma de utilización. Se emplea como los antiguos extractos de carne, disolviéndolo en agua tibia y agregándolo luego a sopas y diversos platos de cereales y verduras, a los cuales realza el sabor. Debe minimizarse su exposición al calor, a fin de preservar su magnífica calidad enzimática (posee bacterias lácticas). Es alcalinizante, energizante, desintoxicante y vigorizante.

El chucrut

Un buen generador de **ácido láctico** es el **repollo blanco** y su forma más conocida es el tradicional chucrut de la Europa fría. El chucrut es una de las formas más prácticas de consumir hortalizas fermentadas. Aunque no está muy extendido fuera de los países de donde es originario, su consumo va en aumento, sobre todo entre los practicantes de dietas naturistas.

El término **chucrut** procede del alsaciano surknit, que a su vez se deriva del alemán sauerkraut (hierba agria). Se trata de una especialidad alsaciana que también se usa en Lorena y en diversas regiones de Alemania (Selva Negra y Baviera) y en Polonia.

El repollo fermentado aporta abundante **vitamina C,** con todos sus efectos beneficiosos. Gracias a la presencia de **bacterias lácticas** y de **enzimas** de fermentación, ayuda a restablecer el equilibrio de la flora intestinal y ejerce una función digestiva. Es rico en **fibra,** por lo que favorece la evacuación y alivia el estreñimiento.

Dado que el chucrut aporta solo 20 calorías por cada 100g de producto, puede consumirse sin restricciones en los regímenes de **adelgazamiento** a condición de comerlo crudo. Si bien se suele consumir cocinado, **crudo** es como mejor se aprovechan sus virtudes nutritivas. Se puede complementar con aceite de oliva y trocitos de manzana. Por su sabor salado, resulta ideal para acompañar y condimentar ensaladas o platos principales. Además del repollo, muchas hortalizas se pueden fermentar o encurtir con auxilio de sal o vinagre. En el libro "Nutrición Depurativa" se detallan distintos **métodos caseros** para preparar chucrut y otros fermentos de hortalizas, como el kimchi o el kefirkraut.

El kéfir de agua

El consumo regular de este **cultivo fermentativo** es uno de los grandes auxiliares de los intestinos y de la flora benéfica. La palabra kéfir significa "bendición" en turco. En el Cáucaso, donde el kéfir se ha consumido corrientemente durante miles de años (lo utilizaban los antiguos sumerios), la gente vive más de cien años, y mantiene buena salud. De allí que se lo considere "elixir de salud y larga vida", siendo su principal virtud la capacidad de **regenerar y equilibrar el delicado ecosistema de nuestra flora intestinal.**

Muchos científicos han investigado este fermento maravilloso. En Japón, el profesor Nokimowa dedicó toda su vida a estudiar el valor del kéfir, que curaba las enfermedades del sistema respiratorio, los desarreglos del estómago, las infecciones intestinales crónicas, las enfermedades del hígado, la vesícula biliar y los riñones, así como otros padecimientos. Antes de la Segunda Guerra Mundial, el Dr. Drasek comprobó en Alemania estos resultados, difundiéndolo luego el Dr. Brunwic entre los

médicos naturistas centro-europeos. También el Prof. Menkiw fue un gran investigador de los beneficios de este cultivo en la longeva población caucásica.

Tradicionalmente los **nódulos de kéfir** se generaban como consecuencia de cuajar leche fresca en cántaros de madera. Este proceso (el cuajado con rumen de ternero y la posterior elaboración de quesos) era necesario para conservar los excedentes lácteos ante la ausencia de refrigeradores. Luego de cuajar leche durante varios días en el mismo recipiente, se formaban en sus paredes estos **gránulos de consistencia gelatinosa.** Sumergiéndolos en leche recién ordeñada, los habitantes del Cáucaso comenzaron a obtener una bebida de sabor agradable, benéficos efectos y mejor conservación que la leche fresca: la leche kefirada. A falta de leche, también cultivaban los nódulos de kéfir en agua azucarada.

En síntesis podemos definir al kéfir como **una bebida fermentada carbonatada ácida,** cuyo sabor se debe a la presencia del benéfico ácido láctico. El kéfir se define como un **alimento probiótico,** pues aporta microorganismos benéficos para la flora intestinal. El termino probiótico (del griego "para la vida") se aplica a aquellas sustancias que aportan microorganismos componentes de la flora intestinal y que estimulan el crecimiento y/o la actividad de bacterias de la flora simbiótica, generando un balance microbiológico

óptimo en el intestino. ¿Qué es el kéfir?

El kéfir es una estructura polisacárida donde conviven en simbiosis diversos microorganismos y que adopta la forma de **gránulos de masa gelatinosa,** irregular, color blanca o

ligeramente amarillenta, de consistencia elástica y aspecto similar a las flores de coliflor. Su tamaño varía entre pocos milímetros y algunos centímetros de diámetro.

En los granos ó nódulos de kéfir se encuentran en asociación simbiótica **bacterias lácticas** (lactobacilos)[1], **levaduras**[2] y **bacterias acéticas**[3]**.** Dichos nódulos producen **doble fermentación: ácido-láctica** y **alcohólica.** Una fermentación la realizan las levaduras y otra las bacterias. Como principales subproductos se obtiene: CO2 y alcohol (gracias a la acción de las levaduras) y **ácido láctico** (gracias a la acción de las bacterias). El ácido láctico es el responsable del sabor ácido del kéfir (pH 4,2-4,6), Respecto a las **diferencias entre kéfir y yogurt,** podemos decir que son variaciones de un mismo proceso.

Los nódulos de kéfir pueden cultivarse en distintos medios: leche de animales, agua, leche de semillas, infusiones de hierbas, jugo de uvas u otras frutas con alto contenido de azúcar[4]. Si bien el kéfir de leche vacuna es el más conocido, **el de agua tiene notables ventajas comparativas.** En primer lugar el **kéfir de agua** permite un consumo

Lactobacklus bravíos; Lb. ce/lobíosus, Lb. acklophilus, Lb. case! subsp. pseudoplantarum, Lb. casei subsp. rhamnosus, Lb. paracasei subsp. paracasei, Lb. casei, Lb. lactis; Lb. plantarum, Lb. he/veticus subsp. lactis, Lb. delbrueckk subsp. lactis, Lb. delbrueckk subsp. bulgaricus, Lb. fructivorans, Lb. hilgardii, Lb. kefiri, Lb. kefiranofacíens subsp. kefirgranum, Lb. kefirgranum, Lb. parakefir, Lactococci lactis subsp. lactis, Lc. lactis var. diacetylactis, Le; lactis subsp, cremoris, Streptococci salivarius subsp. Thermophilus, Streptococci lactis, Enterococcus duran, Leuconostoc cremoris, Leuconostoc mesenteroides

2 Kluyveromyces/actis, Kluyveromycesmarxianus, K. bulgaricus, K. fragilismanaanus, Cándida kefir, C, pseudotropicalis, C. tenuis, C. rancens, Saccharomyces lactis, S. unisporus, 5. carlsbergensis, Saccharomyces subsp. torulopsisholmll
[3]*Acetobacters raseras, Acetobacters aceti*

[4] *Ver en el Apéndice el detalle completo de los métodos caseros de preparación y conservación de los nódulos de kéfir, cuyos nódulos pueden conseguirse a través de www,prama.com.ar*

terapéutico en **dosis más elevadas** (hasta tres litros diarios), cosa imposible con un cultivo lácteo y proteico.

Otro problema del kéfir de leche vacuna, si se desean sus efectos terapéuticos, es la **calidad** del medio de cultivo. Los pueblos caucásicos no tenían inconvenientes, ya que partían de leches puras, recién ordeñadas, sin químicos, tóxicos, antibióticos, hormonas, alimentos balanceados, ni procesos industriales (homogeneizado, pasteurizado, descremado, etc). Si la leche que se utiliza en el cultivo ha sido **hervida** o **pasteurizada,** se habrán **desnaturalizado las enzimas y sustancias vitales** responsables de las virtudes del kéfir.

Resumiendo, **las ventajas del kéfir de agua son varias:** puede tomarse en mayor cantidad respecto al de leche vacuna, no depende de un medio de cultivo que requiere determinadas condiciones especiales, no aporta los perjuicios de las leches animales, puede beberse en las comidas, facilita la digestión y sus azúcares pasan equilibradamente a la sangre. En el cultivo del kéfir de agua, los nódulos convierten a la sacarosa en glucosa y un polisacárido dextrinado de lenta metabolización, con lo cual se evitan los picos de azúcar en sangre.

Propiedades del kéfir

Podemos considerar al cultivo del kéfir como un gran auxilio para el organismo, por su efecto: **desintoxicante, regenerador de la flora intestinal benéfica** y **estimulante de las defensas naturales.** Sin embargo no conviene tomar al kéfir como si fuese una medicina mágica ni de efecto inmediato. Más allá de algunos testimonios de efectos espectaculares, sus beneficios aparecen por el consumo moderado y persistente.

La principal virtud del kéfir es **restablecer la flora intestinal normal,** tan importante para una buena **digestión** y **asimilación** de los nutrientes ingeridos. Para comprender este efecto, es bueno ampliar un poco más el tema. Cuando el niño nace, el intestino es estéril, pero pronto son introducidos microorganismos a través del alimento, En niños que son amamantados, hay gran número de lactobacilos, generándose así un pH inadecuado para la proliferación de los gérmenes de la putrefacción, En niños alimentados con biberón, se da una flora mixta, siendo menos prominentes los lactobacilos.

Cuando más tarde se desarrollan los hábitos alimentarios hacia el patrón adulto, la flora cambia, pues la dieta tiene una marcada influencia sobre la composición relativa de la flora intestinal y fecal. Una alimentación rica en **proteína animal** produce **putrefacciones** intestinales; se altera la flora bacteriana normal, apareciendo una cantidad excesiva de gérmenes de la putrefacción. En el intestino delgado del adulto predominan los lactobacilos, pero en el íleon inferior y el ciego, la flora es fecal. Las bacterias intestinales son fundamentales en la síntesis de las vitaminas B y K, en la conversión de pigmentos y ácidos biliares, en la absorción de nutrientes y en el control de los microorganismos patógenos.

El kéfir **transforma la flora intestinal putrefactiva,** sustituyéndola por los bacilos lácticos de propiedades **antisépticas.** También produce la secreción de una :ustancia **antipútrida** que persiste aún después de la desaparición de los bacilos, Es decir que cambia la **putrefacción** (perjudicial para el organismo humano) por la **fermentación láctica.**

Según investigaciones de la Universidad de La Plata, ios

microorganismos presentes en el kéfir se ensañan particularmente con la **Escherichia coli,** temible bacteria responsable de afecciones como el síndrome urémico hemolítico, que puede tener consecuencias letales en niños pequeños. Dado que la ingesta de kéfir aumenta la protección contra estas infecciones, se ha comenzado a introducirlo en la dieta de comedores infantiles.

El kéfir no solo dificulta la pululación de microbios **patógenos** en el intestino, sino que aporta abundante **ácido láctico.** Su acción se extiende hasta el estómago, al cual estimula. Sus efectos se derivan de la acción **enzimática** y **antitóxica** que presenta. El restablecimiento de la flora normal trae consigo una **regulación de la función intestinal.** En este aspecto es importante el tiempo de cultivo: el de menos de 24 horas es **laxante** (se debe tomar por la noche, durante algunas semanas), el de 72 horas es **astringente** y el intermedio (48 horas) resulta **neutro.** El kéfir también provoca una mayor generación intestinal de **serotonina,** neurotransmisor de efectos estimulantes.

El kéfir presenta propiedades **antivirales, antifúngicas** y **antibióticas, estimulando el sistema inmunológico.** También posee efectos **aperitivos** y **afrodisíacos.** Ha sido utilizado con éxito en enfermedades tales como cálculos renales, hipertrofia prostática, diabetes, artritismo reumático, infarto de miocardio, esclerosis múltiple, anemia, asma, bronquitis, etc. Está especialmente indicado en padecimientos del **aparato digestivo,** tales como úlceras, colitis ulcerosa, intolerancia gástrica, colon irritable,
divertículos, etc.

El kéfir es muy útil en **uso externo** para **patologías**

dérmicas (acné, eccemas, soriasis„ alergias, etc.), dado que es un poderoso **antiséptico** que ayuda a curar heridas. Resulta muy efectivo en la prevención y curación de enfermedades producidas por el virus del **herpes.** Se sabe que el herpes tipo II participa en la génesis de distintas enfermedades, tales como cáncer, artritis reumática, patologías renales, trombo-embolias, alergias cutáneas y asmáticas, esquizofrenia, párkinson y diabetes. Además de estimular el sistema inmunológico, el kéfir **estimula otras funciones orgánicas,** mejorando la **piel** y el **cabello.**

Por lo expuesto, **el kéfir es altamente recomendable** en enfermedades de tipo nervioso, úlceras internas, catarros bronquiales, esclerosis, infarto cardíaco, problemas de vesícula, hígado y riñones, ictericia, enfermedades del estómago e intestinos, diarreas, divertículos, estreñimiento inflamaciones, leucemia, anemia, depresión, dermatitis, soriasis, acné, eccemas...

Su uso continuado produce muy buenos efectos en **convalecencia** después de graves enfermedades, contribuye a la depuración del organismo, normaliza la presión arterial, estimula el buen ánimo y ayuda en la obesidad. También da buenos resultados en alergias de piel, embarazos y en las molestias femeninas del bajo vientre. Además de ser una bebida que **calma la sed,** el kéfir de agua es un excelente **isotónico** en condiciones extremas de calor y esfuerzo físico.

OTROS NUTRIENTES CLAVES

Hay otros elementos nutricionales que resultan muy importantes para la función intestinal y la equilibrada química interna. Es el caso de las **enzimas,** cuya presencia

es imprescindible para el correcto funcionamiento de la flora intestinal y el adecuado metabolismo digestivo. Encontramos enzimas en los alimentos fermentados y en los vegetales crudos, siempre que no hayan sido expuestos a la cocción, dado que son termosensibles.

También los **minerales alcalinos** tienen un papel preponderante en el equilibrio intestinal; el potasio, el sodio y el magnesio son los encargados de neutralizar la carga ácida de nuestra moderna alimentación y por ello son requeridos en abundancia.

El **potasio** es el mayor alcalinizante del cuerpo y es responsable del buen funcionamiento muscular y nervioso. Es activador de enzimas e integrante principal de los jugos digestivos. Así como el calcio es responsable de los tejidos de sostén (huesos), el potasio cumple esa función en los tejidos blandos. Su carencia genera **debilidad muscular** y **estreñimiento.** Se encuentra en muchos alimentos, sobre todo: sésamo, azúcar mascabo, mijo, girasol, garbanzo, avena, huevo, lenteja, germen de trigo, palta, levadura de cerveza y verduras amargas en general. Por tanto, una alimentación integral, variada y alcalina, debería mantenernos a reparo de carencias de potasio.

Sin embargo debemos tener en cuenta que el potasio es un mineral sinérgico con el **sodio:** el exceso de uno, genera carencia del otro. El equilibrio entre ambos determina el balance electrolítico que regula el transporte de sustancias a través de las membranas celulares. Esta interacción equilibrada requiere **dos partes de potasio por una de sodio,** mientras que la moderna nutrición industrializada nos aporta un balance inverso: **dos de sodio por una de potasio.**

Al hablar de **sodio,** la referencia obligada es la demonizada sal. Si bien el tema está desarrollado en una publicación específica[1], podemos afirmar que el problema radica en la **sal refinada** industrialmente, la cual es reconocida por el organismo como un elemento reactivo y agresivo. Sin embargo, privarse de la sal en general, es una simplificación **absurda** y **peligrosa.** Por cierto que debemos evitar la sal refinada y los productos industriales, que la contienen en elevada cantidad. Pero no debemos olvidar que venimos del plasma marino y del líquido amniótico materno, dos soluciones salinas. Una **buena sal marina integral** (como los cristales de Sal Andina), aporta un sodio equilibrado por una estructura molecular que incluye también otros **ochenta minerales,** la mayoría carente en los alimentos modernos y en los suelos agrícolas agotados.

Con respecto al **magnesio,** los problemas son de generalizada **carencia.** En condiciones normales podríamos garantizar el aporte de este mineral a través de la dieta, pero hete aquí que existen **serias insuficiencias** en los alimentos producidos industrialmente. Todo comienza con su **escasez en los suelos,** tanto por agotamiento, como por la inhibición que genera la fertilización química a base de nitrógeno. No es difícil comprender que de suelos empobrecidos, surgen plantas y semillas igualmente carenciadas.

A esta pérdida, debemos agregar la que generan los procesos de **refinación.** Se lo retira del **trigo,** al eliminar el germen y el salvado para dar lugar a la harina blanca. También se elimina magnesio en las refinaciones de **sal** y **azúcar,** por ser el responsable de la "molesta" formación de

[1] *Ver el libro "La Sal Saludable'.*

terrones, dada la capacidad de absorción de humedad que posee este mineral (efecto higroscópico).

La carencia de magnesio en el organismo genera **muchos problemas:** trastornos nerviosos, dificultades de concentración, palpitaciones, problemas de evacuación, diarreas, nauseas, vómitos, debilidad muscular, ósea y cartilaginosa e insuficiencias renal y hepática. Buenas fuentes de magnesio son el girasol, el germen de trigo, las almendras, el mijo, el sésamo, la clorofila, las nueces, etc.

Un elemento clave para la tonicidad intestinal es el **silicio.** Entre otras cosas, este mineral asegura la adecuada elasticidad de la sección transversal de los intestinos. El silicio es responsable del metabolismo del tejido conjuntivo, confiriendo consistencia y plasticidad a los tejidos; refuerza el sistema inmunológico, activando fagocitos que destruyen virus y bacterias invasoras; resulta fundamental en el metabolismo óseo e interviene en la rápida cicatrización de ulceraciones y heridas. Hallamos silicio en alimentos como mijo, avena, cebada, perejil, ortiga, arvejas o ajo y en hierbas como el llantén y la cola de caballo.

También los **ácidos grasos esenciales** (AGE) resultan claves en la función intestinal, pues a través de su presencia se genera la correcta regeneración de la mucosa intestinal y la adecuada protección de dicho tejido. De allí la importancia de consumir alimentos proveedores de los nutrientes que **somos incapaces de sintetizar;** por ello son "esenciales".

Sobre este tema, polémico y poco difundido, puede consultarse el libro monográfico "Grasas Saludables", donde se explica la necesidad de privilegiar las fuentes del siempre carente **omega 3** y mejorar la calidad de las fuentes de

omega 6. Buenos aportes de AGE podemos lograr a través del consumo de: las semillas y/o aceites de lino, chía, girasol y sésamo, el aceite de soja, el germen de trigo y las nueces. En el caso de aceites, resultan buenas fuentes solo aquellos de presión en frío y no refinados.

LAS HIERBAS

A nivel de plantas medicinales que favorecen la función intestinal, hay algunas clásicas. Muchos conocen el uso del sen o la cáscara sagrada, pero por tratarse de **purgantes enérgicos e irritantes,** sugerimos utilizar otros métodos laxantes que hemos detallado, o bien emplearlos solo ocasionalmente y en caso de extrema necesidad. En cambio es aconsejable el uso de **llantén, diente de león** o **malva,** laxantes suaves, no irritantes, recomendados en estreñimiento crónico e inflamación intestinal.

Todas las hierbas del **Tónico Herbario** ó Essiac (bardana, • acedera, olmo y ruibarbo) aportan efectos benéficos a la correcta función de los intestinos. Entre las 27 funciones orgánicas de esta sinérgica combinación de hierbas, destacamos las relacionadas con la salud intestinal: destruye los parásitos en el sistema digestivo y a través del cuerpo; fortalece y tonifica músculos, órganos y tejidos; remueve la acumulación tóxica en los canales grasos, linfáticos, digestivos, renales y medulares; neutraliza los ácidos (gastritis) y elimina toxinas del intestino.

Otro vegetal que ayuda a la regulación intestinal, es la semilla de **habú.** Esta leguminosa oriental desinfecta el aparato digestivo, desintoxica la sangre y regula el metabolismo general. Su acción descongestiva es útil en problemas relacionados con los riñones y los órganos

sexuales. El cocimiento (10/15') hecho con semillas **crudas** se utiliza en estreñimiento, dispepsias, flatulencias, alteraciones nerviosas e hipertensión. El cocimiento con semillas **tostadas** fortalece los glóbulos rojos y resulta útil en debilidad digestiva y circulatoria, regulando el peristaltismo en caso de diarreas.

A nivel del **Botiquín Homeopático** también podemos auxiliamos con **Baccharis** (intoxicaciones con compromiso hepático, gástrico o intestinal), **Berberis** (efecto anti cándidas), **Cina** (antiparasitario de amplio espectro) y **Nux+Carbo** (digestión difícil, intoxicaciones, gases).

OTRAS RECOMENDACIONES

La estimulación de la **zona refleja** del intestino delgado y del colon en la **planta de los pies,** es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática intestinal, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final, en el Apéndice se halla una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

La **energía** es un aspecto poco considerado a nivel de los intestinos. El correcto flujo energético es fundamental para la normal función intestinal, mientras que los excesos y bloqueos, resultan obviamente desfavorables. Al respecto conviene consultar las consideraciones y sugerencias brindadas al final del próximo capítulo.

También debemos referirnos a la **actividad física.** El movimiento, y sobre todo la tonificación de la musculatura abdominal (mecanismo voluntario), resulta absolutamente necesario para evitar la falta de tono en la delicada

musculatura lisa, responsable del peristaltismo (mecanismo autónomo).

En este sentido es interesante la práctica de **ejercicios sobre tabla inclinada,** con los pies unos 20 cm más elevados que la cabeza (el método no es aconsejable en caso de tumores, apendicitis, hernia de hiato, reflujos ácidos, úlceras o embarazo, salvo bajo control médico). Son ejercicios muy útiles para combatir el sedentarismo, si hay sospecha de prolapso o si se trabaja mucho de pie. Igualmente útil resulta dormir en esta posición, comenzando con una elevación menor (10 cm).

Se aconseja iniciar con sesiones de 5 minutos, un par de veces al día, incrementando paulatinamente el tiempo. Puede comenzarse simplemente permaneciendo acostado, con los brazos pegados al cuerpo. Una variante consiste en alzar los brazos por encima de la cabeza, bajándolos lentamente hasta alihearlos con el cuerpo. Otra variante consiste en alzar las piernas y luego bajarlas lentamente. Con las piernas alzadas, también puede hacerse el movimiento de la bicicleta.

Finalmente recordamos un consejo que tiene que ver con la estimulación natural del peristaltismo intestinal. Para compensar la artificial posición de evacuación en el inodoro, utilizar un pequeño **suplemento de unos 30 cm** de altura (es ideal un cajoncito de madera). Esto permite apoyar cómodamente los pies y alzar las rodillas, a fin de generar la necesaria estimulación mecánica sobre abdomen y colon, que naturalmente se logra con la **posición fisiológica en cuclillas** (retrete turco).

EL HIGADO FUNCIONES

Si hubiese que optar por un único emuntorio para estimular, sin dudas habría que pensar en el hígado. Del correcto funcionamiento hepático **depende el organismo todo.** Situado bajo el diafragma, en la parte superior derecha de la cavidad abdominal, el hígado es el órgano de la vitalidad, la asimilación y la desintoxicación. Tiene gran cantidad de tareas (digestivas, depurativas, hormonales, inmunológicas...), habiéndosele inventariado casi **seiscientas** funciones orgánicas.

El hígado cumple un papel primordial en todas las funciones vitales, a tal punto que es el productor de la **albúmina.** Esta sustancia es la base de nuestra materia viva y sobre todo de la inmunología. Ahora se comienza a comprender que las **células cancerígenas** son degeneraciones que tienen que ver con albúmina defectuosa, consecuencia directa del **mal funcionamiento hepático.** Pero dado el contexto de este trabajo, nos concentraremos sólo en sus funciones depurativas.

El hígado no solo **filtra y elimina desechos,** sino que también se ocupa de neutralizar venenos, toxinas, microbios y sustancias cancerígenas. Mata virus y microbios, desactiva y evacua las sustancias tóxicas que ingresan al organismo

por diferentes vías, purifica la sangre de residuos del metabolismo celular y elimina desechos de fermentaciones y putrefacciones intestinales. O sea que debe lidiar con todas las problemáticas del modernismo... i i iy al mismo tiempo!!!

A nivel farmacológico, es bien conocida la importante función del hígado en el **mecanismo de acción de las drogas.** La mayoría de ellas deben pasar por el hígado: algunas se activan allí y otras son desactivadas por él, pues les resultan tóxicas. Por esta razón se prescriben dosis elevadas de ciertos fármacos, a fin de compensar este mecanismo de desactivación.

Sabiendo esto, es sencillo imaginar que sucede en un **paciente medicado,** cuya función hepática está comprometida (algo bastante frecuente y hasta lógico, considerando que este órgano es generalmente el primero en acusar los desórdenes corporales): algunos fármacos no le surten efecto (aún en altas dosis) y otros lo intoxican gravemente (aún en bajas dosis).

El hígado posee una **temperatura de funcionamiento** más alta que el resto del cuerpo (entre 39 y 41^{0}C), por lo cual siempre le resulta benéfico el **aporte de calor,** dado que estimula su trabajo. Aplicar una bolsa de agua caliente en la zona hepática apenas después de una comida copiosa, es un procedimiento que por simple, no deja de ser tremendamente efectivo e inocuo.

Otra de las importantes tareas hepáticas es la secreción continua de bilis'. Esta sustancia, luego almacenada y dosificada adecuadamente por la **vesícula biliar,** tiene

Casi un litro diario, en una persona saludable.

múltiples funciones: digestión de grasas y proteínas, alcalinización del bolo alimentario luego del "baño" ácido de los jugos gástricos, estimulación del peristaltismo intestinal (ciertos estreñimientos se deben a su carencia), evacuación de toxinas y excesos (entre ellos, el colesterol) desde el hígado hacia los intestinos...

El funcionamiento de la vesícula biliar se ve **afectado** por varios factores: la ralentización del funcionamiento hepático por agotamiento o congestión, el espesamiento de la bilis por sobrecarga de desechos y los espasmos por tensión nerviosa.

Esto, más allá de dificultar el proceso digestivo, genera un estancamiento y espesamiento de la bilis; los desechos presentes en ella comienzan a formar arenillas, que luego se convierten en **cálculos.** Dicha solicitación anormal, sumada a carencias de minerales, genera **pérdida de tono** en esta pequeña vejiga de unos 10 cm de largo.

La habitual práctica de **extirpar** la vesícula, además de generar problemas digestivos por ausencia de dosificación precisa en los momentos de necesidad', no resuelve la causa que ha generado la pérdida de tonicidad (consecuencia). Equivocadamente, las personas que han sufrido la "mutilación" de este órgano vital, **creen que han resuelto el problema,** cuando en realidad han generado **nuevos inconvenientes** y ya nada volverá a ser como antes. Como de costumbre, confundimos causa con efecto.

[1] *La vesícula normalmente se contrae para liberar bilis al intestino cuando ingerimos sustancias grasas. La percepción bucal de la grasa activa un circuito de mensajeros químicos comandado por el cerebro.*

SINTOMAS DE MALFUNCION HEPATICA

Si todo anda bien, no tenemos motivo para darnos cuenta del trabajo del hígado: la digestión se realiza sin problemas y el cuerpo funciona normalmente. Por el contrario, los inconvenientes digestivos en general, suelen advertirnos que algo anda mal en el sistema hepatobiliar. Sin embargo, y dado que el hígado interviene en gran cantidad de funciones corporales, **los síntomas de su malfunción son muy variados** y normalmente no se relacionan con su desorden funcional.

Un hígado **cansado** y **sobrecargado** genera gran variedad de **síntomas físicos,** como: dificultades para asimilar alimentos, inapetencia, dolores de cabeza luego de comer, boca pastosa, lengua blancuzca o amarillenta, sabor amargo en la boca, hinchazón de vientre, acumulación de gases, nauseas, vértigo, piel amarillenta, cutis graso, granos, catarro, estreñimiento, heces en forma de confites o poco consistentes y de color amarillento, insomnio en las primeras horas de la noche y dificultades para despertar por la mañana, picazón de piel, caspa, caída del cabello, migrañas, cefaleas, dolor en la nuca, síndrome premenstrual (catabolismo hormonal), fatiga muscular, edemas, calambres, mala circulación venosa, coloración verdosa del rostro y los ojos, fobia a la luz, dificultad para permanecer al viento, problemas de visión, afecciones oculares, precoz pérdida de la vista...

La relación **hígado/visión,** ampliamente conocida por la antigua medicina oriental y totalmente ignorada por la ciencia occidental, es fácil de verificar dado el **estrecho vínculo** entre ambos órganos y la **rápida respuesta** que se genera. Una depuración hepática, incrementa

automáticamente la capacidad visual. Esto hemos podido experimentarlo personalmente y a través de testimonios impactantes: una persona nos refería haber tenido que **desechar nuevos anteojos** con mayor aumento, apenas después de haber concluido una primera **limpieza hepática profunda.**

Dos líneas verticales en el entrecejo, nos indican un hígado agotado. **Cefaleas** y **migrañas** aparecen cuando este órgano se siente afectado y no llega a desempeñar su función de empujar y distribuir la energía hacia la cabeza y las extremidades; entonces **la cabeza se congestiona** y se calienta, al mismo tiempo que **las manos y los pies se enfrían.**

Dado que el hígado es responsable de la formación de la albúmina y las hormonas, su malfunción repercute directamente en los sistemas **inmunológico** y **hormonal.** Una **alergia** está indicando claraménte que algo no marcha bien a nivel hepático. Es notable la rapidez con que **remiten las reacciones alérgicas,** una vez que hemos **depurado el hígado.**

Ya nos referimos a la relación albúmina defectuosa-células tumorales, por lo cual un **cáncer** no es más que el **reflejo de un hígado colapsado.** Y pensar que una persona con cáncer es sometida a potentes drogas que no hacen más que **agravar el colapso hepático.** En general puede afirmarse que todas las **enfermedades crónicas y degenerativas** reflejan el mal estado hepático o, mejor dicho, resultan su consecuencia directa.

La medicina oriental clasifica a **hígado y vesícula** como órganos pares, es decir que **se afectan mutuamente:** si

está mal uno, también está mal el otro y viceversa. Los **síntomas físicos** del **desorden vesicular** son: dolores de caderas, migrañas (localizadas sobre todo en la sien derecha), boca amarga por la mañana, vómitos ácidos, tensiones en el hombro derecho, dolores en las articulaciones (rodillas en particular), cuello rígido, ansiedad e insomnio. El color de la piel suele ser **pálido o amarillento,** tonalidad que también se evidencia en los ojos.

HÍGADO Y EMOCIONES

El **estado emocional** y la **claridad mental** de una persona, dependen de la libre circulación de la energía y la sangre. Precisamente es el hígado quien **controla ambos factores,** y por tanto la estabilización del **equilibrio emocional.** Un **hígado sano** proporciona **juicio claro** y **decisiones firmes;** la acción que genera es rápida y consecuente. La **emoción positiva** de un hígado sano es el **idealismo.**

El **bloqueo** de la energía del hígado, crea un **estado depresivo y de agobio.** La **tendencia psíquica negativa** es la **cólera,** que se produce como reacción a la **depresión** y es acompañada por crisis de **irritabilidad, mal humor, ira y violencia.** Las **crisis de cólera** son normalmente reprimidas hasta el momento en el cual se liberan, desembocando en verdaderas **erupciones volcánicas,** con **deseos de gritar y pegar.** Esta emoción se considera la más dañina, pues condiciona todas las funciones del sistema energético, al alternarse **euforia** con **depresión.**

Los **desequilibrios biliares** se asocian con **rigidez de pensamiento, cólera, excesiva preocupación por los**

detalles, frustraciones y **miedo** hacia lo desconocido. Decisiones y acciones quedan paralizadas.

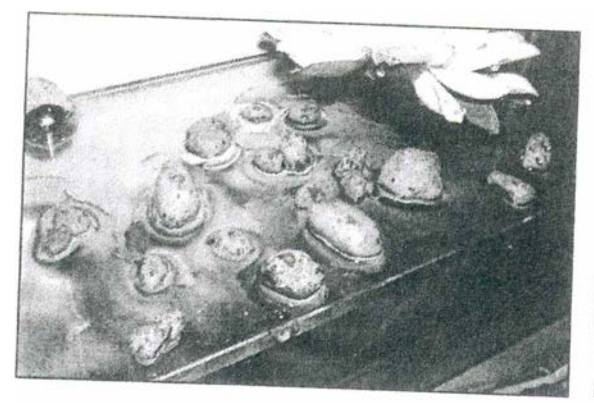
Según la medicina tradicional china, el hígado es el "maestro de la **astucia** y de la **acción",** así como la vesícula biliar lo es de la **"fuerza de decisión".** La salud de ambos órganos determina la capacidad de ser un **líder;** es el **"eterno ganador".** La capacidad de **previsión,** o sea de anticipar la realidad interior y exterior, depende de la salud del sistema hígado/vesícula.

LOS CÁLCULOS BILIARES

Como hemos visto, todo tiene que ver con la correcta función hepática. Nuestro laboratorio interno cumple gran cantidad de funciones y casi todo lo que ocurre en el cuerpo tiene que ver con su estado. A raíz del **ensuciamiento alimentario** y la consiguiente **permeabilidad de la mucosa intestinal,** grandes cantidades de sustancias inconvenientes alcanzan el hígado y generan un **crónico colapso tóxico,** que repercute en muchos ámbitos y que generalmente **no es tenido en cuenta** a la hora de abordar un problema concreto de salud.

Es el caso de los **cálculos biliares,** que se generan **dentro de la estructura hepática** (cálculos intra hepáticos). Pese a comprometer en grado sumo la eficiencia del hígado y sobre todo el correcto flujo de bilis, es un tema que la medicina alopática no atiende como debiera. Lo que aquí se propone, es sencillamente **un método de limpieza para eliminarlos** del cuerpo; esto permite recuperar la correcta funcionalidad del hígado y resolver graves desordenes crónicos.







Los cálculos intra hepáticos (como los que se aprecian en las fotografías) están constituidos por colesterol, fragmentos de bilis coagulados, calcio y pigmentos, como la bilirrubina. Además tienen desechos coloidales (moco), toxinas, bacterias y parásitos muertos. Siendo el **colesterol** el principal ingrediente, son poco perceptibles en la tecnología de diagnóstico por rayos o ultrasonidos. A lo sumo, en muchos casos se diagnostica a la persona como **hígado graso** (aparecen zonas blancas en los exámenes por ultrasonidos). Es posible que una persona con este diagnóstico tenga **cientos o miles de piedras** de distintos tamaños, alojadas en su hígado.

No debemos confundirnos con los **cálculos vesiculares,** ya calcificados, que se detectan sencillamente con radiografías y que generan reacciones dolorosas, las cuales concluyen con intervenciones que "mutilan" este órgano importante de la función digestiva e intestinal. Los cálculos en la vesícula deben ser considerados **apenas la "punta del iceberg"** respecto a lo que se encuentra alojado en el hígado.

Las personas con **enfermedades crónicas,** seguramente

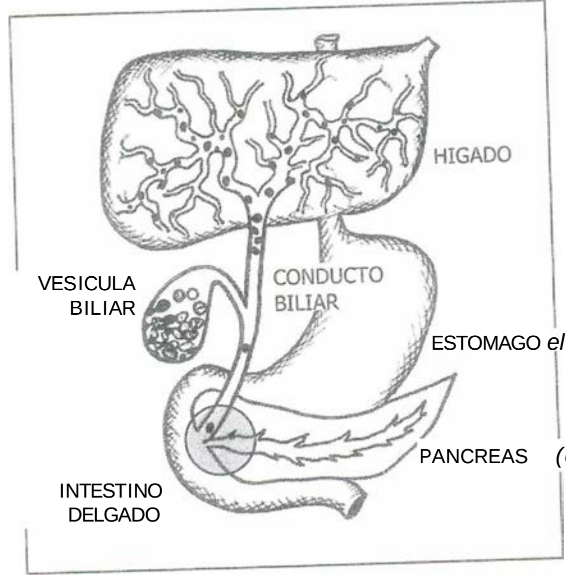


Imagen simplificada que muestra los cálculos alojados en los conductos billares del hígado, en la vesícula y en el conducto que transporta la bilis hacia el intestino. Notar que dicho conducto descarga en el mismo lugar que el páncreas (círculo). Por tanto su obstrucción, afecta el arribo de ambos fluidos al intestino.

tienen **centenares de cálculos** obstruyendo los conductos biliares intra hepáticos. La bilis es un fluido amarillo verdoso y alcalino, esencial en la química corporal. Además de colaborar en los procesos metabólicos de grasas, proteínas y minerales, la bilis mantiene el orden de las grasas en sangre, elimina material tóxico del hígado, alcaliniza los intestinos y evita la proliferación de microorganismos nocivos en el colon, entre otras cosas.

Una persona saludable produce aproximadamente **un litro diario de bilis.** En cambio, individuos con cálculos biliares y enfermedades crónicas, llegan a producir apenas **un tercio o menos** de esa cantidad. Por lo tanto serán personas con mala digestión del alimento (dispepsias), desorden en los triglicéridos, acidificación intestinal, toxicidad hepática, desorden en la flora del colon, etc.

Síntomas de presencia de cálculos biliares

- Acidez estomacal
- Adormecimiento o calambres en piernas
- Alzheimer, Parkinson, trastornos cerebrales
- Artritis y gota
- Asma
- Cabello graso o calvicie
- Carencia vitamínica
- Cirrosis
- Colesterol elevado
- Congestión linfática
- Debilidad
- Desorden hormonal
- Diabetes
- Dolores de espalda y hombros
- Escoliosis
- Evacuaciones claras
- Extremidades frías
- Gastritis
- Hemorroides y várices
- Hepatitis y cirrosis hepática
- Impotencia
- Infecciones (cándidas, herpes)
- Inflamación vesicular
- Irritabilidad y cólera
- Mala digestión
- Manchas en piel (brazos, espalda, rostro)
- Mareos y desmayos
- Obesidad
- Ojos hinchados y/o amarillentos
- Osteoporosis
- Pancreatitis y tumores pancreáticos
- Pesadillas
- Piel amarillenta

- Problemas circulatorios y cardíacos
- Problemas de visión
- Problemas dentales o de encías
- Problemas intestinales
- Problemas renales y urinarios
- Rigidez articular y muscular
- Sabor amargo en boca
- Tono oscuro bajo los ojos
- Ulceras y aftas bucales

Factores generadores de cálculos biliares

- Sobrealimentación
- Cenas copiosas
- Exceso de proteínas
- Sal refinada
- Consumo de lácteos
- Grasas refinadas
- Alimentos refinados
- Productos bajos en grasa
- Adelgazamientos rápidos
- Deshidratación
- Anticonceptivos
- Reemplazo hormonal
- Fluorado del agua
- Uso de fármacos
- Alteración ciclos naturales
- Exceso de televisión
- Estrés emocional

TECNICAS DE LIMPIEZA HEPATICA

Por lo visto, resulta **prioritario** atender las necesidades depurativas del hígado, especialmente en **primavera,** época clave para este órgano, según los postulados de la antigua

medicina china y la simple observación de las crisis que todos sufrimos en dicho período. Transcurrido el invierno, el hígado intenta desembarazarse de todos los excesos acumulados en la época de los alimentos densos y calóricos. Por ello la necesidad de estar atentos y **estimular los mecanismos de evacuación,** mediante técnicas caseras.

LIMPIEZA HEPÁTICA PROFUNDA

En presencia (o sospecha) de **abundantes cálculos** intra hepáticos, seguramente deberemos recurrir a un **método de depuración enérgico.** Es el caso del método de **limpieza hepática profunda,** una técnica eficaz y relativamente sencilla para eliminar íntegramente los nocivos cálculos biliares que describimos antes. Dada la inocuidad del método y sus grandes beneficios, no tiene mayor sentido plantearse dudas respecto a la conveniencia de practicarla.

El procedimiento' se basa en un **período preparatorio** (6 días), durante el cual se ingiere diariamente un kilo y medio de manzanas o un litro de su jugo. Esto se realiza para generar un **ablandamiento de los cálculos,** por acción del ácido málico presente en la manzana. Luego, el mismo **dí de la limpieza** se toman 4 vasos de solución magnésica. El efecto del magnesio es **dilatar los diminutos conductos biliares,** a fin de facilitar el tránsito de los cálculos. Finalmente se ingiere una emulsión de aceite de oliva y jugo de pomelo, lo cual provoca un fuerte estímulo de secreción biliar, lo cual **activa la expulsión de los cálculos**

[1] *En el Apéndice se detalla exhaustivamente el método y las indicaciones de esta benéfica técnica casera. Interesantes testimonios de personas que la han realizado pueden hallarse en www.nutriciondepurativa.com.ar y en http://lalimpiezahepatica.blogspot.com/*

Antes y **después** de la limpieza hepática profunda, es necesario realizar una **cuidada limpieza de los intestinos,** a fin de evitar el estancamiento de los tóxicos cálculos biliares en el tránsito intestinal, lo cual generaría una **peligrosa reabsorción de la materia tóxica expulsada** (parásitos, virus, materia putrefacta). Además de migrañas y nauseas, podrían generarse cuadros de pancreatitis o apendicitis.

La técnica **no es aconsejable** para ser realizada en medio de **enfermedades agudas** (gripes, fiebres, diarreas, etc), **período menstrual, embarazo** o **lactancia.** En cambio resulta **sumamente aconsejable** en **enfermedades crónicas,** al trabajar sobre la causa profunda del problema.

Dependiendo de la congestión presente en cada persona, suelen ser necesarias **varias sesiones** de este método, entre las cuales debemos dejar al menos **un mes de intervalo.** La **ausencia de cálculos en las evacuaciones** es la señal que hemos concluido el proceso satisfactoriamente. Una vez completada la limpieza hepática profunda, se sugiere realizar al menos **una limpieza anual** como **mantenimiento preventivo,** preferentemente en coincidencia con el equinoccio de primavera (21 de setiembre).

ENEMA DE CAFÉ

Otro procedimiento casero que ayuda a la desintoxicación hepática, por su enérgica acción colerética, es el **enema de café.** Una sustancia presente en el café, el **ácido palmítico,** estimula espectacularmente la producción de una benéfica enzima (glutatión s-transferasa), lo cual se suma a otros principios activos del café respecto a la

depuración del hígado.

Resumidamente podemos decir que esta práctica:

- estimula la actividad y la regeneración celular
- mejora el equilibrio sodio/potasio en las células
- capta radicales libres
- incrementa el flujo biliar
- dilata los vasos sanguíneos y los conductos biliares
- relaja la musculatura
- elimina toxinas cerosas de la sangre
- elimina parásitos (áscaris)
- alivia depresión, tensión nerviosa, alergias y dolores

El enema de café se prepara con 2 cucharadas soperas de café en grano recién molido y un tercio de litro de agua. Se lleva a hervor, como si fuese una infusión para beber, se deja reposar unos minutos y se vuelve a hervir, se cuela bien y se aplica con una pera de goma de 300cc, lubricando la cánula con aceite para evitar irritaciones. La infusión **se retiene durante 10/15 minutos** y luego se evacua normalmente.

Dado que en pocos minutos toda la sangre del cuerpo pasa por el hígado, esta práctica equivale a una **diálisis** de nuestro fluido sanguíneo. Los enemas de café mejoran la tensión nerviosa, la depresión, las alergias, las parasitosis y los dolores agudos. El Dr. Gerson utiliza y recomienda esta técnica en **enfermedades crónicas degenerativas,** como la esclerosis múltiple.

LIMPIEZA CON ACEITE DE OLIVA

Otra popular técnica que permite remover y expulsar los residuos tóxicos del hígado, es la antigua y efectiva **cura de**

aceite de oliva. Consiste en ingerir durante **15 días seguidos,** dos cucharadas de aceite extra virgen en ayunas. En caso de cálculos vesiculares, se recomienda utilizar una sola cucharada, a fin de evitar molestias. Es conveniente adicionar unas gotas de **jugo de limón** al aceite de oliva. Durante estas dos semanas, se sugiere comer liviano y frugal, acompañando con infusiones de hierbas hepáticas. Como toda práctica relacionada con el hígado, es ideal realizarla en primavera.

LOS ALIMENTOS

Como órgano responsable de la vitalidad corporal, el hígado se ve favorecido por la ingesta de alimentos vivos; por el contrario, los alimentos muertos representan una carga tóxica. Por **alimentos vivos** entendemos frutas y verduras frescas, semillas germinadas (brotes) o fermentados (chucrut, miso, salsa de soja, kéfir, pickles en salmuera). En los alimentos fermentados, es fundamental que no hayan sido alterados por conservantes o procesos de pasteurización, en cuyo caso pasan al bando opuesto.

En el grupo de los **alimentos muertos** están: los refinados de todo tipo (azúcar blanca, sal refinada, harina blanca, aceites industriales), el alcohol y las sustancias sintéticas (margarinas ó aceites hidrogenados, vitaminas, saborizantes, colorantes, conservantes). Resulta sencillo imaginar el daño que genera, sobre todo en los niños, la abundante y periódica ingesta de gaseosas y jugos industriales, compuestos totalmente por sustancias muertas (azúcar, edulcorantes, acidificantes, colorantes, conservantes, etc).

El terina de los **conservantes** es gravísimo en la función hepática, pues precisamente el poder **inhibitorio** que los

hace útiles para la preservación de alimentos, interfiere seriamente en los numerosos y vitales **procesos enzimáticos** que todo el tiempo realiza el hígado.

Además, los conservantes son ingeridos en **cantidades elevadas** y con **gran regularidad,** pues están presentes en todos los alimentos industriales de consumo masivo. Por lo tanto, es muy importante para el hígado, el efecto benéfico de las **enzimas alimentarias,** localizadas en vegetales crudos, fermentados y germinados.

Otros alimentos especialmente perjudiciales para la función hepática, son los **lácteos vacunos** y el **trigo.** Los numerosos factores que se analizan en el libro "Lácteos y trigo" y el exuberante consumo al que nos vemos expuestos, terminan repercutiendo sobre la delicada trama de quehaceres a cargo del hígado. Con la complicidad de la mucosa intestinal permeable, el hígado debe lidiar con sus aportes tóxicos y reactivos: proteínas antigénicas (detonantes de alergias), hormonas sintéticas, carga tóxica...

Una sustancia útil para el hígado es el **ácido láctico,**
elemento resultante de muchos procesos ancestrales de conservación de alimentos: los fermentos. Un gran generador de ácido láctico es el repollo blanco encurtido en sal y su forma más conocida es el tradicional **chucrut.**

Muchas hortalizas pueden fermentarse y resultar así un interesante aporte alimentario y terapéutico para la función hepática, por su contenido en ácido láctico, enzimas y vitaminas. En el apéndice se ilustran una serie de técnicas sencillas para generar eficientes **fermentaciones caseras.**

Además del repollo, las mejores **hortalizas** para el hígado

son: zanahoria, alcaucil, escarola, endibia, apio, rabanito, bardana, nabo, remolacha y las hojas verde oscuras (diente de león, achicoria, perejil, berro, espinaca). Como veremos en las hierbas, debemos preferir siempre aquellas verduras de **sabor amargo,** que benefician particularmente al hígado.

Entre las **frutas** favorables a la función hepática podemos citar: uva, ciruela, manzana (sobre todo las verdes), palta, cítricos (limón, lima, naranja, pomelo) y frutos de bosque (frutilla, arándano, frambuesa, mora, cereza). El azúcar de las frutas, la **fructosa,** se metaboliza en el hígado y colabora en su depuración.

No debemos confundir al azúcar de la frutas con el nocivo **jarabe de maíz de alta fructosa** (JMAF), edulcorante refinado obtenido por hidrólisis del almidón. Debido a la errónea asociación, **mucha gente cree que el JMAF es saludable,** e incluso **se lo recomienda a diabéticos.** Pero la realidad es muy distinta. Cuando comemos **fruta,** la fructuosa ingresa al cuerpo acompañada de fibra y otros componentes de la fruta, que **amortiguan su paso al flujo sanguíneo.**

Al consumirse el **JMAF refinado,** no existe tal amortiguación y se genera una **rapidísima absorción a nivel celular.** Esto lo convierte en una fuente incontrolada de carbono, que a su vez se transforma en **colesterol y triglicéridos,** generando **"hígado graso"[1].** Otro problema es que la ingesta del JMAF **no activa los controles**

[1] Investigadores de EEUU consideran al JMAF como la principal causa de hígado graso en ese país y tal vez la mayor razón del aumento de colesterol de los últimos 20 alias. Ver libro "Ultra metabolismo" del Dr. Mark Hyman (Editorial Norma).

cerebrales de saciedad (como ocurre con otros azúcares), por lo cual su consumo genera más apetito.

Otro alimento benéfico para el hígado es la **miel de abejas,** dado que estimula su metabolismo y su capacidad depurativa. La miel se utiliza en la recuperación de **cirróticos** y **alcohólicos;** asimismo se aconseja luego de haber consumido mucho alcohol, para mitigar la resaca. El néctar de las abejas aporta su riqueza en fructosa, microminerales (unos 30 oligoelementos), aminoácidos (17), ácidos orgánicos, acetilcolina, enzimas, vitaminas y antioxidantes.

Para el hígado también son importantes los alimentos ricos en **cromo,** mineral traza clave en la función hepática y carente en la moderna alimentación refinada. Su escasez desestabiliza el control del azúcar en sangre, la eficiencia de la insulina y el equilibrio del colesterol. Son buenas fuentes alimentarias: la levadura de cerveza, el cacao amargo, el azúcar integral de caña, la miel de abejas, el centeno integral, el germen de trigo, las cebollas...

El rubro **grasas** es clave en la función hepática, siendo el órgano encargado de su metabolismo. Si bien el tema lo profundizamos en "Grasas Saludables, digamos aquí que el hígado depende de la provisión externa de los **ácidos grasos esenciales,** así llamados al no ser sintetizados en el organismo. Estos AGE **(omega 3 y 6)** son claves en el metabolismo hepático y están presentes en las semillas y/o aceites de lino, chía, girasol y sésamo, el aceite de soja, el germen de trigo y las nueces.

En el caso de aceites, resultan fuentes útiles solo aquellos de **presión en frío y no refinados.** Cita especial para las

aceitunas y el **aceite de oliva** de primera presión en frío, que aunque **no contienen AGE,** son saludables y base de una de las técnicas depurativas.

Siguiendo con las grasas, veamos aquellas **inconvenientes** para el buen funcionamiento del hígado y decididamente **desaconsejables** en un proceso depurativo. Ya nos referimos a las nefastas **margarinas** (aceites vegetales hidrogenados) como producto sintético, absolutamente privado de vitalidad e intoxicante del organismo todo.

Luego debemos citar a las grasas **saturadas,** sobre todo aquellas provenientes de animales de cría industrial, que incluyen alto contenido de antibióticos, hormonas sintéticas y metales pesados. En este rubro se encuadran los **lácteos y sus derivados,** que además reciben el aporte de conservantes y aditivos químicos de síntesis.

Por último debemos citar las **frituras,** generalmente realizadas con aceites de pésima calidad y escasa renovación, que recargan la función hepática con **compuestos tóxicos y mutagénicos.** Estos mismos compuestos se generan en **todos los procesos de cocción** que superan los **100°** de temperatura (horno, grillado, presión, etc).

NUTRIENTES Y DESINTOXICACIÓN

Además de citar alimentos claves para el hígado, debemos tener en cuenta que este verdadero laboratorio central de la química corporal, **depende de una adecuada y variada disponibilidad de nutrientes** para poder realizar con eficiencia su compleja alquimia: producción de hormonas, redistribución de nutrientes en el organismo, filtrado y

eliminación de toxinas, etc. Precisamente, conocer como funciona el proceso de **desintoxicación hepática,** nos permite entender la importancia del equilibrio nutricional.

Resumidamente, podemos decir que la depuración del hígado consta de dos fases: **preparación** y **eliminación** propiamente dicha. En la **primera fase** el hígado convierte a las sustancias de desecho en compuestos **aún más tóxicos,** a través de ciertos procesos que demandan, entre otros nutrientes, la presencia de: cinc, cobre, selenio, magnesio y vitaminas del grupo B.

Inmediatamente viene la **segunda fase,** durante la cual, mediante nuevas reacciones y desdoblamientos, se generan compuestos **más inocuos,** que así pueden ser evacuados sin problemas por otros órganos, como los intestinos. Esta última fase también depende de la presencia de nutrientes claves como: azufre, glicina, glutatión y vitaminas B.

Por lógica, ante carencias de las citadas sustancias, o bien se produce **con dificultad la primera fase,** o lo que es aún mas grave, **se malogra la segunda.** En ambos casos el organismo se **autointoxica** por la incrementada presencia de sustancias venenosas. Esto permite comprender como la **carencia de nutrientes** termina por incrementar la **toxemia corporal.**

Finalmente y visto que el hígado es un gran **operador de toxinas,** por sentido común es absolutamente aconsejable **evitar absolutamente el consumo de dicho órgano** proveniente, tanto de animales de cría industrial (el popular paté de hígado y el recomendado bife de hígado), como de pescados de aguas contaminadas (aceite de hígado de bacalao). No olvidemos que para generar el "buen paté", los

criadores inducen en los animales un atiborramiento de carbohidratos para generar el insano "hígado graso" que luego saborearemos!!!

LAS HIERBAS

Si bien se habla de plantas **hepáticas** y plantas **biliares,** la naturaleza no sabe de líneas divisorias que demarquen ambas funciones. Es más, resulta muy difícil acertar que es más importante favorecer, habida cuenta de la unidad funcional del sistema hepatobiliar. Por ello pueden usarse indistintamente, con la certeza que la mejora de uno repercutirá en el otro ámbito. Esto no hace más que confirmar la validez del concepto oriental que los considera como un único órgano.

En general todos los **sabores amargos** son benéficos para el funcionamiento hepático. Las hierbas más habituales y efectivas son: diente de león, cardo mariano, carqueja, canchalagua, genciana, nencia, boldo, achicoria, romero, alcaucil, pájaro bobo, aloe vera, etc.

Mención especial para el **cardo mariano:** la silimarina, su principal principio activo, estimula la regeneración de las células hepáticas y desinflama el tejido de sostén del hígado. Indicado como eficaz protector y desintoxicante hepático. Por ello se aconseja en inflamaciones, intoxicaciones, hepatitis, cirrosis y problemas metabólicos de este órgano. También en caso de jaquecas y neuralgias, agotamiento y astenia, reacciones alérgicas y mareos de viajes. Puede usarse en infusiones o tinturas.

Tres componentes del **Tónico Herbario** son claves para el buen funcionamiento hepático: bardana, acedera y ruibarbo.



A nivel del **Botiquín Homeopático** podemos auxiliamos con **Baccharis** (comidas copiosas, intoxicaciones con compromiso hepático, gástrico o intestinal) y **Chelidonium** (ataques de hígado, hepatitis, cólicos hepáticos, afecciones vesiculares). De la medicina oriental surge una infusión hepática muy efectiva, que se realiza combinando **té banchá,** una **umeboshi** disuelta en la infusión y unas gotas de **jengibre** (se obtienen exprimiendo ralladura de la raíz).

OTRAS RECOMENDACIONES

La estimulación de la **zona refleja** de hígado y vesícula en la **planta de los pies,** es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática hepática, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. AB final, en el Apéndice se halla una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

Como vimos, la **bolsa de agua caliente,** colocada a la derecha del estómago, 10 a 30 minutos, después de una comida copiosa, ofrece un significativo beneficio al funcionamiento hepático, sobre todo en caso de sobrecargas o mal funcionamiento. También ayuda la **posición del descanso nocturno:** recostados sobre el **lado izquierdo,** dejaremos sin comprimir el lateral derecho donde se aloja el hígado, facilitando su flujo circulatorio. Es importante destacar que el hígado es el **único órgano** corporal que requiere de la **posición horizontal** para realizar su **proceso regenerativo;** por ello la importancia de atender las horas de **descanso** y el reclamo por **reposo** que advertimos cuando la función hepática está colapsada.

CAPITULO 5

OTROS EMUNTORIOS

Los riñones
La piel
Los pulmones
Sistema linfático
Otras vías de eliminación

LOS RIÑONES

FUNCIONES

La función básica de los riñones es **filtrar la sangre** proveniente del hígado, **eliminando los excesos** por medio de la **orina.** A través de una extensa red de nefronas y un millón de minúsculos glomérulos, los riñones filtran 150 litros diarios de sangre; el 99% retorna al flujo sanguíneo y solo el 1% (un litro y medio) se evacua por la vejiga.

Muchos factores influyen en el correcto funcionamiento renal. El principal es la calidad de la **membrana filtrante** (los glomérulos), que se degrada en presencia de sustancias demasiado irritantes. Otro factor es la **concentración de toxinas** presentes en la sangre; cuando es elevada, se excede la capacidad de filtrado, la tarea no se realiza eficazmente y se **obstruye** el filtro renal. También influye el **tipo de desechos** a filtrar; hoy día estamos expuestos a muchas **sustancias sintéticas** no previstas en los ciclos biológicos naturales, las cuales generan microlesiones y/o atascamientos en los glomérulos.

Siguiendo con factores que influyen en el trabajo renal, es importante la **tensión sanguínea,** ya que alteraciones de la presión con que la sangre atraviesa el filtro, disminuyen la calidad del filtrado. Esto depende del **volumen sanguíneo**

y la **velocidad de circulación.** El primer factor está directamente relacionado con la **ingesta de líquidos;** si hay **carencias,** la tarea será dificultosa y facilitará la **formación de cálculos;** si hay **excesos,** se eliminarán demasiados nutrientes útiles y habrá **desmineralización.** El segundo factor tiene que ver con la **actividad física;** el **movimiento** incrementa la presión y **facilita la depuración;** el **sedentarismo** lentifica la circulación y por insuficiente oxidación, **dificulta la eliminación** de los desechos.

Por último digamos que los riñones comparten con el hígado la singularidad de tener una **temperatura de funcionamiento superior** a la corporal: unos 40^0C. 0 sea que su funcionalidad se **beneficia del calor,** y obviamente se perjudica con la exposición al frío.

EL EXCESO DE FOSFORO

Un párrafo para un problema generalizado y poco advertido: el **exceso de fósforo** en el organismo, El fósforo es un **mineral imprescindible** en nuestra química corporal, pero si **abunda,** se convierte en una sustancia **altamente tóxica:** perjudica el funcionamiento renal, la flora intestinal, el sistema nervioso y los ciclos del calcio y el magnesio. Los trastornos relacionados con este desequilibrio son, entre otros: fibromialgia (reuma), artritis, problemas de columna, desórdenes de conducta (hiperactividad, atención dispersa).

La superabundancia de fósforo en la dieta moderna se debe a tres factores básicos. El primero es el **elevado consumo de lácteos.** La leche vacuna posee una inadecuada relación calcio/fósforo, desaprovechándose el poco calcio en el infructuoso intento de neutralizar la inhibición que genera el

exceso de fósforo'. Otro factor es la agricultura industrial basada en **abonos y plaguicidas fosforados,** y la cría animal dependiente de dicha producción agrícola. Por último debemos citar el masivo uso de **aditivos alimentarios fosforados,** como: leudantes, conservantes, emulsionantes, acidificantes (el ácido fosfórico de las gaseosas)...

El órgano específicamente **encargado de evacuar** los significativos y cotidianos excesos de fósforo, es **el riñón.** Por ello la función renal recibe una sobrecarga de exigencia funcional y se resiente la estructura filtrante. Esto obliga, ante todo a tratar de **minimizar el consumo** de alimentos ricos en fósforo y también a **"mimar" a nuestros riñones.** Es necesario estimular su eficiencia y su capacidad operativa, valiéndose de las técnicas y recursos aquí señalados.

SINTOMAS DE MALFUNCION RENAL

Definiendo la **normalidad de la evacuación renal,** podemos entender mejor las señales que son consecuencia de un trabajo incorrecto. Dado que la vejiga almacena unos 300cc de orina, lo normal es generar unas **cinco micciones diarias,** cifra variable en función a la ingesta de líquidos que realice la persona. La **micción normal** debe ser de color ámbar, sabor neutro, no irritante y carente de olor. Estas características son bien conocidas por aquellas personas que retoman la antiquísima práctica de la **orinoterapia,** tema

---

[1] Hay partes iguales de calcio y fósforo, mientras que el cuerpo humano y la leche materna poseen una relación de 2,5 partes de calcio por parte de fósforo. En esta proporción, el fósforo es un mineral sinérgico al caldo; en la leche vacuna el fósforo se convierte en un mineral antagonista al calcio, es decir que lo inhibe.

que se aborda en otra publicación específica'.

Como sucede con las evacuaciones intestinales, la observación de la **orina** nos brinda diariamente mucha información útil para controlar el funcionamiento del organismo. La **cantidad** de micciones diarias es un buen dato para monitorear el mecanismo de evacuación, ya que el normal deseo de orinar solo debe producirse por llenado de la vejiga.

Por ello lo de **cinco micciones abundantes** al día. Las micciones frecuentes y reducidas, son clara señal de malfunción y posible prolapso del colon transverso[2], que comprime la vejiga. La sensación de **ardor** al orinar es también una señal de alerta, para alcalinizar nuestra alimentación (se están eliminando excesos de ácidos) y para eliminar factores irritantes (sustancias químicas, refinados, excesos proteicos...).

El **color** nos permitirá controlar, tanto el volumen de toxinas del cuerpo como el nivel de ingesta de líquidos. La orina **oscura,** que no es necesariamente una mala señal, nos está indicando **sobrecarga de desechos, carencia de líquidos,** o ambas cosas a la vez. Frente a dicho síntoma, habrá que trabajar ambos aspectos. En cambio, un color demasiado **claro,** refleja un **exceso de líquidos** y representa una señal para evitar un proceso de **desmineralización.**

Estas observaciones permiten comprender lo absurdo de las

[1] *Ver el libro "Orinoterapia" de Atom Inoue (Centro Latinoamericano de Estudios de Biosalud)*

[2] *Ver Capítulo anterior, apartado "¿Qué cosas afectan al tránsito intestinal?',' Las cuestiones fisiológicas*

recomendaciones genéricas de ingesta de agua (tipo 3 litros de agua por día), más aún si no se toma en cuenta el **agua ingerida con el alimento.** Es cierto que cada organismo tiene una necesidad mínima de líquidos para reponer lo excretado diariamente (orina, respiración, sudoración, etc), pero al hablar de cantidad genérica de agua, no se considera el aporte, por ejemplo, de una dieta abundante en **frutas y vegetales,** que son **95% agua.**

Tampoco estas recomendaciones toman en cuenta el **tipo de desechos** que predominan en cada persona[1]. Veremos que los **cristales** requieren abundante presencia de agua para facilitar su drenaje por vía renal. En cambio los **coloides** (moco) se eliminan mejor en ausencia de líquidos.

Si bien la **retención de líquidos** (edemas) indica una sobrecarga en la capacidad de eliminación renal, esto no se resuelve únicamente con diuréticos. Los edemas muestran que hay **toxemia generalizada** (sobre tódo por el abundante consumo de refinados) y **otras áreas en crisis** (la piel, el sistema linfático). Al ocuparnos de estos órganos de eliminación, volveremos a referirnos al tema. En su acertada visión holística, la medicina oriental considera que los **problemas de la piel** (soriasis, eccemas, acné, etc) son indicadores de la malfunción renal.

Dada la alarmante proliferación de **arenillas** y **cálculos** (litiasis renal), conviene señalar que este fenómeno (emparentado con la osteoporosis) se genera básicamente por desorden del **ciclo del calcio** (relacionado a su vez con carencia de magnesio y abundancia de fósforo) y exceso de proteína animal y ácido oxálico (carnes, lácteos, chocolate,

[1] *Ver Capítulo 7, apartado "Tipo de desechos'.*

acelga, té negro).

En la perspectiva de las **cuestiones emocionales,** la inadecuada función renal repercute en la generación del **miedo.** Por su parte, la relación de órganos pares de la medicina china establece que **riñón** y **vejiga** se afectan mutuamente y los problemas de uno se reflejan en el otro.

LOS ALIMENTOS

Numerosos alimentos benefician el trabajo renal. Entre las **frutas,** todas son benéficas (única precaución con la pera, por su poder enfriante de los riñones), especialmente: arándanos (combate infecciones), cereza, manzana, durazno, pomelo, melón y sandía.

Mismo concepto para las **verduras,** resaltando: repollo (crudo), hinojo, berenjena, perejil, alcaucil, apio, achicoria, berro, espárrago, zapallo, puerro, cebolla (disuelve cálculos), chauchas, nabo, berenjenas, verdolaga, etc. Otros alimentos recomendables para los riñones son los porotos aduki, el trigo sarraceno, la semilla de zapallo (sobre todo en problemas de próstata) y la cebada.

Respecto al consumo de **agua,** además de priorizar y atender el normal mecanismo reflejo de **la sed,** hemos visto la forma de controlar fisiológicamente su ingesta, observando **el color de la orina.** De todos modos, en una crisis depurativa, el control de la coloración de la orina se hace relativo, pues el organismo ve incrementada su necesidad de filtrado y por tanto de ingerir líquidos.

Una forma de controlar el correcto **nivel de líquidos corporales,** es el **test del brazo alzado,** proveniente de la

quinesiología. Se deja el brazo colgado por un momento, hasta visualizar que se llenan las venas ubicadas en el dorso de la mano. Luego se alza el brazo lentamente, extendiéndolo hacia delante hasta alcanzar la posición horizontal. El vaciado de las venas debe ser total; si se mantienen abultadas, significa carencia de líquidos. Otro sistema consiste en **pellizcar la piel** en el dorso de la mano, comprobando que el pliegue se deshaga rápidamente; si demora, significa que falta agua en el cuerpo.

LAS HIERBAS

Debemos ser prudentes con el uso de **diuréticos,** descartando obviamente los productos de síntesis química y prefiriendo los de origen vegetal. Pese a que la mayoría de las infusiones resultan ser diuréticas, las hierbas más seguras y efectivas son: barba de choclo, cola de caballo (aporta silicio orgánico), diente de león (aporta potasio), ortiga (es alcalinizante), ulmaria (es analgésica), uva ursi (combate infecciones urinarias y problemas prostáticos), rosa mosqueta, coriandro, enebro, espina colorada, cepa caballo, rompepiedras y yerba meona (estas últimas cinco muy usadas en cálculos y arenillas).

La **bardana,** componente básico del **Tónico Herbario,** es muy útil para la buena función renal. A nivel del **Botiquín Homeopático** podemos auxiliamos con **Apis** (cistitis) o **Berberis** (depurador renal, cólicos, arenillas).

OTRAS RECOMENDACIONES

La estimulación de la **zona refleja** de riñones y vejiga en la **planta de los pies,** es un mecanismo coadyuvante en todo

tipo de problemática renal, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final, en el Apéndice se halla una ilustración para individualizar las zonas indicadas y las recomendaciones para realizar esta práctica.

Como vimos, los riñones también se benefician de la aplicación de calor, cosa sencilla de hacer colocando una **bolsa de agua caliente** en la base de la columna. En dicha zona también son útiles cataplasmas de **arcilla** o de hojas de **repollo,** cuya técnica se detalla en el siguiente apartado.

LA PIEL

FUNCIONES

Aquello que el cuerpo no logra eliminar por intestinos y riñones, intenta evacuarlo por el **órgano depurativo más extenso:** la piel. Compuesta por tres capas que cumplen variadas funciones orgánicas, la piel resulta ser el emuntorio más **sensible a las carencias,** dada su continua y rápida renovación celular, que demanda gran cantidad de nutrientes. Además, por su **función protectora** del organismo, está muy expuesto a las agresiones externas que genera nuestro moderno estilo de vida: contaminación ambiental, cosméticos, desodorantes, etc.

La capa más profunda, la **hipodermis,** está compuesta por las **células adiposas,** que normalmente reciben y almacenan las **reservas nutricionales** y también el **excedente tóxico.** Cuando el cuerpo ve rebasada su capacidad de eliminación de desechos, no tiene más alternativa que sacarlos de circulación y aislarlos en tejidos de menor importancia. Este encapsulamiento de toxinas, a la espera de una ocasión para evacuarlas definitivamente, es lo que genera **obesidad** y **celulitis** a través de un proceso llamado captura lipógena.

En la capa intermedia de la piel, la **dermis,** están las

glándulas sudoríparas, de neta función excretora y fisiológicamente muy parecidos a los filtros renales (nefronas). La piel recibe la irrigación del **20% del flujo sanguíneo** y hace un trabajo bastante similar al de los riñones: filtra la sangre y evacua los desechos solubles a través de los poros. Por ello, podemos decir que el **sudor** es una especie de **orina algo diluida.** En ciertas crisis depurativas con fiebre, se llegan a excretar **mas desechos por el sudor que por la orina** (hasta 2 o 3 litros en un día). El funcionamiento normal de la piel debería generar unos **800cc diarios de sudor** (comparable al litro y medio de orina), aunque la lenta evotranspiración no permita visualizar tal volumen.

A nivel superficial, la **epidermis,** encontramos la presencia de las glándulas sebáceas, ubicadas en la raíz de los pelos. Su función, entre otras cosas, es secretar una mezcla de cuerpos grasos y desechos proteicos de las células secretoras, llamada **sebo.** Esta sustancia cumple varias funciones: servir de primera barrera inmunológica, lubricar la piel y protegerla de una excesiva deshidratación. Esto nos permite comprender cuan nocivo resulta el uso continuo y exagerado de **sustancias detergentes** sobre la piel.

La epidermis tiene mecanismos de **reciclado,** capaces de digerir y transformar parte de los desechos evacuados, convirtiéndolos en sustancias útiles que **se reabsorben.** Aquellos desechos que no logran ser reciclados, se desprenden (descamación), fenómeno especialmente visible en el cuero cabelludo (caspa). Esta tarea es posible gracias a los billones de micro organismos que pueblan nuestra epidermis; **llevamos 100.000 diminutas "mascotas" microbianas en cada cm2 de piel.** Debemos tomar consciencia que este nicho microbiano es muy **sensible a**

las influencias externas y todo (hasta una simple ducha o el cambio de la marca de jabón) afecta su delicado equilibrio, para bien o para mal.

Teniendo la piel funciones **termorreguladoras** (mantener estable la temperatura corporal) y **sensoriales** (detectar cambios en las condiciones externas), es muy sensible a las alteraciones térmicas. Estos mecanismos, como veremos luego, resultarán útiles a la hora de **estimular** su funcionamiento, valiéndonos de sus naturales reacciones frente a la presencia de frío o calor.

SINTOMAS DE MALFUNCION DERMICA

A nivel de **hipodermis,** es bastante obvio que las cosas no van bien cuando hay **obesidad** o **celulitis,** problemas que no son privativos del sexo femenino. La **retención de líquidos** es otro indicador de colapso tóxico que nos obliga a trabajar en la depuración cutánea, aunque en estrecha colaboración de las funciones renal y circulatoria'.

Uno de los grandes problemas del tejido profundo es el generalizado **consumo excesivo de proteínas[2].** Hasta hace poco tiempo **se pensaba que el exceso proteico se eliminaba,** pues el organismo no tenía forma de almacenarlo, tal como ocurre con azúcares y grasas. Pero a fines de los 80, un estudio alemán demostró que **hay un depósito corporal de proteínas[3].** El trabajo mostró que el

[1] *Ver apartados "Los ridones" y "Sistema linfático'.*

[2] *Ver libro "Nutrición Depurativa" y www.nutriciondePurativa.com.ar*

[3] *Los doctores L. T. y A. Wendt, profesores de Fisiología de la Universidad de Frankfurt (Alemania), publicaron varios artículos -uno de ellos titulado Proteotesaurismosis o Enfermedad por almacenamiento proteico- exponiendo su extensa investigación. Afirmaban que el engrosamiento de*

colágeno subcutáneo es la unidad almacenadora de proteínas, como fuente de reserva para períodos de escasez. Cuando esta "despensa" no se usa, se satura y genera otro almacén patológico, contaminando **sangre, paredes vasculares y espacio intracelular.** Hipertensión, diabetes II, arteriosclerosis, colesterolemia, embolias, infartos... son algunas **consecuencias del exceso proteico.**

El correcto funcionamiento de la **dermis** debería visualizarse a través de la rápida **sudoración** frente al esfuerzo físico o al calor; dicho sudor debería ser **inodoro.** Si la persona no suda, o lo hace solo en sectores limitados (axilas), significa que la piel no está trabajando correctamente y por tanto no está eliminando desechos como debiera. Obviamente que estas indicaciones de máxima están influenciadas por las condiciones climáticas en las cuales se vive: clima seco o húmedo, invierno o verano, etc.

El **olor** de la sudoración, es sólo un indicador de presencia abundante de toxinas. En sí mismo, no es malo que ocurra, siempre que atendamos la señal, que nos advierte de la presencia de una sobrecarga que debemos aliviar. Ya nos referimos al tema **antitranspirantes**[1] y al efecto negativo de este tipo de cotidianas prácticas represivas, que no hacen más que incrementar gravemente el grado de toxemia. También debemos tener en cuenta que la irritación y obstrucción de las glándulas sudoríparas por excesos tóxicos, provocan la aparición de señales visibles, como **picazones** y **eccemas.**

---

la membrana basa/ se debe en real/dad a una acumulación patológica de proteínas debido a la excesiva ingesta de las mismas en nuestra dieta actual

[1] *Ver Capítulo 3, apartado "La represión de síntomas".*

La malfunción de la **epidermis** es la mas fácil de visualizar, dada su externalidad y su influencia estética. Si las secreciones sebáceas son insuficientes, la piel se **seca** y se agrieta; viceversa, el exceso de secreciones genera piel **grasa.** La **caspa** en el cuero cabelludo es otro indicador de problemas funcionales: generalmente excesos de toxinas hepáticas y/o incapacidad de reciclar y reabsorber los desechos. Las obstrucciones de las glándulas sebáceas generan **puntos negros;** si se suma inflamación, advertiremos **acné** o **forúnculos; espinillas** y **eccemas** húmedos también denuncian un mal funcionamiento de las glándulas sebáceas.

En la **medicina oriental,** a la piel se la considera un órgano que se conoce como **triple calentador.** Son síntomas de su malfunción, la sensación de **calor** en la cabeza y de **frío** en las extremidades. Esto coincide con la máxima griega sobre el estado de salud: cabeza fría y pies calientes. Hemos visto qué estas son características propias de la **función hepática,** lo cual confirma que la biología no sabe de límites, rótulos o divisiones entre órganos.

TECNICAS DE LIMPIEZA DERMICA

Al mismo tiempo que debemos **trabajar sobre las causas** que generan los problemas (exceso de ensuciamiento, carencia de nutrientes), contemporáneamente debemos **estimular el drenaje** de los desechos acumulados. Muchas veces el propio organismo se basta a sí mismo y, haciendo uso de la propia fuerza vital, genera procesos de hipertermia **(fiebre)** para evacuan gran cantidad de toxinas a través de la sudación. No está demás insistir en la importancia de **no reprimir** estos procesos y, por el contrario, **favorecerlos.** Incluso, si no hay suficiente fuerza vital en el organismo,

veremos la conveniencia de **inducirlos artificialmente.**

FRICCIÓN SECA

Un método sencillo para incentivar el buen funcionamiento de la piel, es la **fricción seca.** Esta técnica sirve para **estimular** genuinamente su metabolismo y facilitar la **descamación** sin uso de sustancias detergentes. Se puede realizar fácilmente y no demanda gran tiempo. Solo basta una **esponja vegetal** o un **paño áspero de algodón** (toalla). Una a una, se frotan todas las zonas del organismo, **iniciando con sesiones cortas** y suaves, e **incrementando** diariamente la intensidad, sin sobrepasar nunca el umbral de la tolerancia personal. Es mejor hacer esta práctica por la mañana **al levantarse,** dada la sensación de **euforia y bienestar** que se genera al concluir el proceso.

BAÑO DE VAPOR

El **baño de vapor** (sauna finlandés, baño turco, temascal mejicano, inipi norteamericano, etc), representa otra forma natural e inocua de eliminar toxinas, aprovechando la fisiológica **reacción de la piel frente al calor: dilatación de los poros** para evitar acumular calor en exceso. Dado que los sistemas antes nombrados suelen requerir ciertas instalaciones y controles específicos, sugeriremos aquí un **método hogareño** de la vieja escuela naturista.

Para tomar un baño de vapor casero, la persona se sienta **desnuda** en un banco, bajo el cual coloca un **fuentón de agua recién hervida** y se cubre completamente con una **manta plástica** que, a modo de **poncho,** le permita **dejar fuera la cabeza.** Si la manta cumple bien su cometido,



rápidamente se obtiene el calor suficiente para **comenzar a sudar.** Se puede ir adicionando **más agua caliente** al fuentón, para mantener la temperatura. También se puede agregar al agua, **hierbas o aceites esenciales** naturales que aumenten el efecto depurativo (romero, tomillo, salvia, etc). Además de la sencillez, este método **evita la sensación sofocante** de los métodos arriba citados, en los cuales la cabeza queda expuesta al calor, pudiendo manifestarse síntomas desagradables, descompensaciones circulatorias y hasta desmayos.

BAÑO HIPERTÉRMICO

Otro recurso de estimulación natural es el **baño hipertérmico.** Único requisito: contar con una bañera. Se inicia el baño con **agua a temperatura corporal** (37°) y luego se va **incrementando** la temperatura con agua caliente, hasta alcanzar el **límite de tolerancia personal** (nunca sobrepasarlo, sobre todo en caso de problemas cardíacos). Este gradualismo térmico permite una correcta **dilatación de los poros.** Al salir del baño, hay que cubrirse rápidamente y **acostarse durante media hora** bien abrigado, a fin de intensificar la **sudoración** y la consiguiente **estimulación metabólica.** Luego es conveniente tomar una **ducha ligera,** concluida con un tonificante golpe de agua fría.

Algunos consejos y consideraciones complementarios:
- Las personas con **várices** deberían mantener las **piernas fuera** de la bañera.
- Previo al baño, es conveniente beber una infusión de alguna **hierba sudorífica** (borraja, manzanilla, etc).
- En el agua de la bañera puede colocarse un kg de **sal marina integral** (Sal Andina). Hacer esto una hora antes

del baño, a fin de dar tiempo a su total disolución.

- Este baño es recomendable por la **noche,** a causa del **efecto relajante** que genera.
- Dada nuestra conexión con los ciclos lunares y a fin de aprovechar el máximo potencial depurativo, es aconsejable tomar estos baños en fase de **luna nueva;** el baño removerá mejor las toxinas acumuladas y provocará un efecto exfoliante de la piel.

EMPLASTOS

Otra práctica recomendable para estimular la depuración de la piel, son las **cataplasmas** o **emplastos.** Pueden hacerse con muchas sustancias, pero aquí sugerimos dos elementos sencillos y económicos: la **arcilla** y la **hoja de repollo.**

Es antiquísimo el conocimiento sobre la capacidad de capturar desechos que tiene la **arcilla,** demostrado por el uso intuitivo que siempre hicieron animales y seres humanos. Además de los **desechos superficiales,** la arcilla tiene la capacidad de absorber **toxinas más profundas.**

La técnica básica consiste en aplicar sobre la zona establecida (cubierta con una gasa de algodón, si se tratase de una herida expuesta) una **capa de arcilla diluida en agua,** con la consistencia de una pasta no muy espesa. Luego **se cubre** con un paño de algodón, manteniéndose la aplicación **entre 30 y 60 minutos.** En inflamaciones se usa arcilla a **temperatura ambiente;** en cambio, cuando es necesario activar la vitalidad, conviene **calentar** la pasta antes de aplicar. En la manipulación de la arcilla se sugiere **evitar el uso de elementos plásticos o metálicos.**

A la cualidad de absorber desechos profundos que tiene la

arcilla, la **hoja de repollo** suma la característica de aportar principios activos a través de la piel. El procedimiento para realizar emplastos de hoja de repollo, es similar al expuesto precedentemente. Utilizar hojas con buena vitalidad. Para ablandarlas, conviene hacerles un **breve remojo en agua caliente** y luego con un rodillo **aplastarlas** bien para lograr una superficie suave y uniforme. Se aplican **directamente sobre la piel** y en capas, cubriendo luego con un paño de algodón. Puede renovarse la aplicación **cada hora.**

TRABAJO FÍSICO

Otro estimulo genuino, sencillo y además benéfico para otras funciones corporales, es **la actividad física.** Como consecuencia del movimiento, la piel ve estimulado **su metabolismo** y **los intercambios,** lográndose mayor evacuación de desechos. Toda forma de ejercitación o trabajo físico, es **siempre recomendable** desde el punto de vista depurativo; mejor aún si la realizamos **expuestos al sol** y con **ropa oscura,** a fin de generar **más calor** y aumentar la sudoración. Es importante culminar la actividad con **una ducha** que elimine los desechos y limpie la piel.

EL CURTIDO

Finalmente unas palabras sobre la vieja recomendación naturista de **curtir el organismo** para estimular su reacción frente a cambios de temperatura. Tiempo atrás, el curtido era algo corriente y natural, que no necesitaba ser practicado. Sin embargo, hoy se ha convertido en una necesidad, debido al desarrollo en materia de **"confort" térmico** (viviendas, vehículos, indumentaria) y al incremento del **sedentarismo.**

Como vimos, las reacciones orgánicas frente a las variantes térmicas externas, estimulan el **metabolismo celular** e incrementan los **intercambios,** con lo cual aumenta la capacidad de evacuar desechos tóxicos. Una práctica sencilla consiste en **caminar descalzo sobre el césped con rocío,** bien temprano en la mañana y sobre todo en invierno. Luego se secan enérgicamente los pies y se colocan medias abrigadas. Hay muchísimas técnicas de curtido, como los **baños de aire o de sol,** las **fricciones húmedas,** la **ducha escocesa** (alternancia de agua fría y caliente)... Tal como sucede con el movimiento físico, **todas son saludables.**

LOS ALIMENTOS

La nutrición tiene mucho que ver con el estado de la piel y hasta puede afirmarse que **la piel es el reflejo directo de nuestra calidad alimentaria.** Hemos visto que la intensa renovación de este órgano y su gran exposición a los agentes agresivos, generan una **alta voracidad de nutrientes.** Todas las **frutas y verduras** resultan benéficas, en especial: alcaucil, zanahoria, pepino, palta y tuna. Además hay muchos **alimentos claves,** por el significativo aporte de sustancias vitales para la correcta regeneración celular de la piel. Nos referimos, entre otros, a: girasol, maní, sésamo, porotos (especialmente los blancos), polen de abejas, aceites con ácidos grasos esenciales (lino, chía, sésamo, girasol, soja), trigo sarraceno, mijo, azúcar mascabo, levadura de cerveza...

En cambio la función dérmica tiene acérrimos **enemigos** en el terreno alimentario. Podemos citar a los **productos lácteos** en general, los **productos refinados** de todo tipo (sal, aceites, harinas, margarinas), los **productos cárnicos**

de cría industrial, las **frituras** y otras cocciones de elevada temperatura... Para comprobar el efecto negativo de estos alimentos sobre la piel, basta con **experimentar unas semanas,** eliminándolos de la dieta. Tras pocos días y alguna que otra benéfica crisis depurativa, comenzará a percibirse el **cambio profundo y genuino** en la epidermis... y **no solo allí...**

LAS HIERBAS

Entre las **plantas medicinales** que favorecen la **depuración de la piel,** podemos citar: borraja, manzanilla, aloe, cola de caballo (aporta silicio, mineral clave para la piel), zarzaparrilla, enebro, tomillo, romero, etc. Dos componentes del **Tónico Herbario** son sumamente útiles en la limpieza de la piel: la **bardana** y la **acedera.**

A nivel del **Botiquín Homeopático** podemos auxiliamos con **Apis** (picaduras y problemas de piel con ardor o edemas, artrosis ó dolores óseos con inflamación) y **Urtica** (alergias de piel, urticarias, dermatitis con picazón).

LOS PULMONES

FUNCIONES

La función básica de los pulmones es **el manejo del material gaseoso** que entra y sale del organismo, **absorbiendo nutrientes** y **excretando desechos.** Para dicha tarea existe una vasta red de **alvéolos,** que permite la intercomunicación entre el material gaseoso y la sangre. A través de estas **sutiles membranas,** el fluido sanguíneo absorbe oxígeno y elimina anhídrido carbónico.

Los **únicos residuos sólidos** que deberían eliminar los pulmones, serían aquellas finas **partículas de polvo** que la nariz no consigue neutralizar en sus vellosidades protectoras, y que los cilios vibrátiles se encargan de conducir de retorno hacia la salida. Sin embargo, frente al **exceso de material tóxico** que debe manejar hoy día el organismo, y que supera ampliamente la capacidad evacuativa de los emuntorios principales, los pulmones son reclamados a **colaborar en la tarea de drenaje,** sirviendo como "salida de emergencia" de la sobrecarga.

En estado normal, las **mucosas alveolares** sólo deberían dejar pasar desechos gaseosos provenientes de la sangre, pero el volumen tóxico e irritante de las toxinas que circulan por el flujo sanguíneo, logra **dañar estas delicadas membranas.** A medida que estas mucosas se van haciendo

más porosas, comienza a **permear otro tipo de toxemia;** el resultado es la acumulación progresiva de **desechos sólidos** en los canales alveolares, bajo forma de **flema** y **mucosidad.**

Los pulmones **no están diseñados** para manejar este tipo de material. Los desechos sólidos se **desplazan lentamente,** pues tienen que **vencer la gravedad** para ascender hasta los bronquios y luego ser expulsados por las vías respiratorias en forma de **catarro** y **mucosidad.** Para ello, el organismo debe usar **mecanismos estimuladores de este movimiento antinatural,** que le demandan gran energía: la **tos** y la **expectoración.** Estas dos **reacciones defensivas,** son **erróneamente reprimidas** como si se tratase de causas del problema, cuando en realidad son solo **mecanismos de supervivencia.**

Más allá de su evacuación tras una crisis depurativa (gripe, bronquitis, etc), **el daño** que estos desechos generan en los alvéolos, es una **"puerta abierta"** para la instalación de **virus y bacterias.** Los microbios provocarán luego **afecciones respiratorias a repetición,** confirmando nuevamente que "el virus no es nada, **el terreno lo es todo".** Solo basta observar el estado general de aquellas personas con **sinusitis** y **resfríos crónicos,** para comprender esta natural relación de **causa/efecto.**

SINTOMAS DE MALFUNCION PULMONAR

El **buen funcionamiento** pulmonar se constata en las **fosas nasales despejadas,** y la **respiración libre y cómoda.** Inspiraciones y expiraciones deben ser **normalmente profundas,** adecuándose rápidamente a los cambios de ritmo, frente a solicitaciones intensas. La

persona saludable se suena la nariz sólo **ocasionalmente,** sobre todo por la **mañana.** Esto ocurre porque el período de reposo en **posición horizontal** (menor efecto de la gravedad), facilita el **movimiento ascendente** del escaso residuo sólido que podría hallarse en la cavidad pulmonar.

En contrapartida, la **sobrecarga** del emuntorio pulmonar es fácil de advertir. El individuo tiene las **fosas nasales congestionadas, la respiración es dificultosa,** el aire penetra con dificultad, hay necesidad de **sonarse la nariz continuamente,** fluye mucosidad cuando se inclina hacia delante con la cabeza gacha, a menudo **la boca permanece abierta** para ayudar en la respiración, hay **tos y catarro.** Ante el **menor esfuerzo,** la persona queda **"sin aire"** y comienza a **escupir.**

De acuerdo al concepto de órganos pares de la medicina china, hemos visto a nivel intestinal que **los pulmones se influencian mutuamente con el colon** o intestino grueso. La malfunción de uno repercute directamente sobre el otro órgano. Esto significa que la **sobrecarga intestinal** afecta de modo claro a la función pulmonar; de allí la clasificación de **emuntorio principal** para los intestinos.

TECNICAS DE LIMPIEZA PULMONAR

Invertir la natural posición erguida del cuerpo, es de gran ayuda en las crisis de acumulación de las vías respiratorias. Por **gravedad,** los desechos sólidos tienen tendencia a acumularse en la **base de los pulmones.** Como dijimos, la **posición horizontal** durante el sueño, ayuda a su desplazamiento; pero podemos colaborar aún más si practicamos algunos minutos la **posición vertical invertida**

Según la capacidad y destreza de la persona, pueden adoptarse distintas técnicas. La más sencilla es el **colgado de cabeza.** Temprano por la mañana, **acostarse** en la cama **boca abajo,** con la **cabeza colgando,** hasta que **casi toque el suelo.** De ese modo el tórax también adopta la **posición descendente** que favorece el deslizamiento de la mucosidad. Los más ágiles se pueden **colgar** de una barra o soga, o incluso practicar la postura yóguica de **la vela.**

Dos técnicas que veremos detenidamente al abordar el **sistema linfático,** son también interesantes para estimular del drenaje pulmonar. Nos referimos a la **tabla inclinada** y a la **respiración profunda.** Es una confirmación más de la ausencia de separaciones entre órganos, partes o sistemas, a la hora de combatir el ensuciamiento crónico.

JADEO Y CANTO

Otro mecanismo que estimula el drenaje pulmonar, es **el jadeo,** cuya acción mecánica **dilata los bronquios.** Esto se puede lograr a partir de cualquier **práctica física energica** que lo induzca: trotar, pedalear, hacer gimnasia... con lo cual se logrará además un amplio estímulo del **metabolismo depurativo en general.**

Para las **personas menos vitales,** sugerimos un método, casero y sencill Eo, para **reeducar la respiración** y estimular la circulación. l método requiere una **botella de litro** y una pequeña **manguera plástica** de 5 mm de diámetro. Se llena con **agua** sólo **un tercio** de la botella y se introduce la manguera hasta el fondo; entonces se realizan **respiraciones profundas, expirando por la boca** a través de la manguera, lo cual obliga a **vencer la**

resistencia del agua. Gradualmente se pueden llegar a realizar hasta **tres sesiones diarias** de 20 espiraciones.

Mucho más divertido y relajante puede resultar hacer **prácticas de canto.** Esta actividad, recreativa y liberadora a nivel energético, **estimula magníficamente la función pulmonar** y colabora en buena forma con la apertura de este emuntorio.

LOS ALIMENTOS

Siendo el alimento la **principal fuente generadora de desechos sólidos,** su **adecuada elección** puede hacer mucho para mejorar el estado del emuntorio pulmonar. Como primera medida se deben eliminar (o reducir al mínimo) los alimentos comprobadamente **productores de mucosidad[1]:** la caseína (proteína de los **lácteos** en general), el gluten (el **trigo** es su fuente principal), las **margarinas,** los **aceites calentados,** los **procesados cárnicos** y…

LOS ALMIDONES CRUDOS

El almidón es uno de los elementos más abundantes en la nutrición humana, dada su importante presencia en **granos, frutos y tubérculos de consumo masivo.** Concebido por los vegetales como nutriente de reserva, sirve a la dieta humana como principal carbohidrato generador de combustión celular.

Sin embargo, si no se cumplen determinadas condiciones

[1] Ver Capítulo 4, apartado "El moco alimentario" y Capítulo 7, apartado "Los coloides"

metabólicas, el almidón se convierte en importante fuente de toxemia corporal[1]. Dicha situación es favorecida por la **excesiva permeabilidad intestinal[2],** que permite el **rápido paso de las moléculas intactas de almidón al flujo sanguíneo,** causando gran cantidad de enfermedades crónicas.

A la par de las alteraciones genéticas en los cereales, se fueron popularizando la molienda y la producción de harinas, "perfeccionándose" los procesos industriales de **refinación,** hasta llegar a la **harina blanca súper fina** (00000) del último siglo y las inmaculadas e impalpables **maicenas.** Esta tecnología provocó que los almidones quedaran **sin sus sinérgicos acompañantes de la semilla** (germen, minerales, proteínas, vitaminas y las imprescindibles enzimas) y que dependiesen exclusivamente de **ciertas condiciones imprescindibles** para lograr el desdoblamiento en azúcares simples: hidratación, cocción, masticación, aporte enzimático, flora intestinal equilibrada...

Hoy día los modernos y eficientes procesos industriales de panificación no toman en cuenta estos importantes requisitos. Con el desarrollo de la premezclas de harina, que ya incluyen los leudantes rápidos (levaduras "turbo") y los aditivos mejoradores, **la hidratación es fugaz.** A ello se suma **la cocción ultra rápida** de los hornos eléctricos que manejan elevadas temperaturas. Todo esto no solo ocurre en las grandes fábricas, sino también en las pequeñas panaderías o pizzerías de barrio, con lo cual el problema se masifica espectacularmente, al ser los panificados de altísimo consumo.

[1] Ver "Almidones, insospechado peligro blanco" en www.nutriciondepuratiya.com.ar

[2] Ver Capítulo 4, apartado "La mucosa intestinal"

La **deficiente masticación** (e insalivación), el **escaso aporte enzimático** (ausencia de crudos y fermentos naturales), el **desorden de la flora** intestinal y la **permeabilidad de la mucosa,** generan el resto.

Como lo señala el Prof. Prokop de la Humboldt Universitat de Berlín (Alemania): *"se pueden encontrar gránulos de almidón en la sangre,* ***minutos o medía hora después de la ingesta".*** Al no ser solubles en sangre, el organismo detecta estas moléculas como sustancias tóxicas, lo cual genera: micro embolias, muerte neuronal, coagulación, hemorroides, cálculos, hígado graso, mucosidad, tumores...

Wes Peterson, nutricionista de Wisconsin (EEUU), aporta más datos: *"Hace mucho advertí que los almidones crean mucosidad. ¿Por qué? Un motivo es porque son insolubles en la sangre. Las partículas o gránulos de almidón que pasan del intestino al torrente sanguíneo, son tóxicas; el cuerpo no las puede utilizar y resultan peijudiciales.*

El organismo intenta eliminarlas a través de los principales canales de desintoxicación: glándulas sebáceas, sistema linfático, senos nasales, flujo vaginal... ***El cuerpo busca purgarse a través de la mucosidad, pero a veces no basta;*** *los almidones congestionan y bloquean el organismo todo, factor que contribuye a la degeneración del cuerpo y a la enfermedad".*

Además de limitar la ingesta de mucógenos, es bueno incorporar a la dieta, alimentos que **estimulan la expectoración** y **fluidifican la mucosidad.** Nos referimos a: jengibre, cebolla, puerros, ajo, dátiles, higos, rabanitos, limón, berro, miel de abejas...

LAS HIERBAS

Hay un variado repertorio de **plantas medicinales** que sirven para **aliviar el trabajo pulmonar.** Generalmente son expectorantes, dilatan los alvéolos, fluidifican la mucosidad, facilitan su expulsión y tienen poder antiséptico.
Entre ellas podemos citar: eucalipto, llantén, ambay, orégano, salvia de la puna, chachacoma, tomillo, borraja, tusilago, regaliz, pulmonaria, consuelda, jengibre, etc.

Estas hierbas pueden utilizarse en **infusiones,** en **inhalaciones** de vapor (fáciles de realizaréon el auxilio de una toalla y una olla de agua hirviendo) y **baños de inmersión.** En el caso del **eucalipto,** planta tradicionalmente asociada a las vías respiratorias y a las inhalaciones, se recomienda **evitar su ingesta** directa (infusiones), dado su alto contenido en arsénico (es uno de los vegetales que más lo concentra).

Tres componentes del **Tónico Herbario** son básicos para la buena función pulmonar: bardana, acedera y olmo. A nivel del **Botiquín Homeopático** podemos auxiliarnos con **Geoffroea** (expectorante, fluidificante de flema en bronquitis, neumonías y sinusitis, fumadores) y **Kali** (sinusitis, limpia mucosidades crónicas).

OTRAS RECOMENDACIONES

No siendo hierba ni alimento, párrafo aparte para el **propóleo,** magnífico producto apícola que protege las vías respiratorias. Entre las veinte propieades científicamente demostradas que posee, destacas u capacidad como antiséptico, antibacteriano, antiinflamatorio, antioxidante, antituberculoso, antiviral y estimulador de la inmunologia.

Si bien por su **efectividad** puntual se lo emplea popularmente para combatir **tos, asma** y **gripes,** el uso más recomendable del propóleo es a través del aporte **cotidiano** y **sostenido** de pequeñas dosis, que refuerzan el trabajo del sistema inmunológico en su conjunto. Se suelen sugerir unas **20 gotas diarias** de solución de propóleo al 10%, por la mañana en ayunas, disueltas en un poco de agua o jugo de naranja.

La estimulación de la **zona refleja** de los pulmones en la **planta de los pies,** es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática pulmonar, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final, en el Apéndice se halla una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

SISTEMA LINFATICO

FUNCIONES

Además de ser la columna vertebral de la inmunología corporal', el sistema linfático también **se ocupa de la limpieza corporal,** extrayendo los excesos tóxicos que llegan a los fluidos corporales: **linfa y sangre.** Si bien no es considerado un órgano depurador propiamente dicho, el sistema linfático cumple una función clave en la **tarea de eliminación** y sufre las **consecuencias de la sobrecarga** tóxica del cuerpo. Por ello la necesidad de tenerlo en cuenta cuando hablamos de depuración. A esta altura del libro, creemos que es bastante obvia la **interconexión entre inmunología y depuración.**

El sistema linfático es una especie de **réplica del sistema circulatorio sanguíneo;** interactúa y se complementa con él, en la tarea de evacuar toxinas. Mientras la **sangre** se difunde **desde el corazón hacia la periferia,** la **linfa** fluye en sentido contrario, es decir **desde la periferia al centro,** a través de una densa red de capilares y vasos.

Los **dos litros de linfa** (también llamada "sangre **blanca")** que circulan por los vasos linfáticos, están en constante

Produce glóbulos blancos (monocitos, granulocitos, linfocitos) y anticuerpos (en presencia de los antígenos correspondientes).

proceso de formación a partir del suero extraceluiar que atraviesa las paredes de los capilares y de ese modo permiten que **los desechos puedan abandonar los tejidos.** Las redes sanguínea y linfática **trabajan en conjunto** para la evacuación de toxinas; cuando alguna de las redes tiene dificultades, la otra intensifica su propio trabajo para **preservar la eficiencia depurativa** del organismo.

A diferencia de la sangre, que dispone de un sistema de bombeo (el corazón), **la linfa no tiene fuente de impulsión mecánica.** Por tanto su **velocidad de circulación** es **muy lenta** y para vencer la fuerza de gravedad, depende fundamentalmente del **movimiento** y la **actividad física** (contracción muscular) que realiza la persona. La circulación linfática se **perjudica** seriamente con el **sedentarismo** y se **beneficia** con el **descanso horizontal.**

El flujo linfático que circula por los capilares, se descarga en los **ganglios,** verdaderas **estaciones de filtrado** diseminadas en puntos claves del organismo. En los ganglios también se realiza la **producción de células defensivas** (glóbulos blancos y anticuerpos). Cuando el cuerpo sufre una agresión (el caso de una infección o una herida), los ganglios más próximos **intensifican su tarea** y por ello **se inflaman.** Si hay

exceso de sustancias toxicas circulantes en la linfa, la función de los ganglios **se ve comprometida** y por ello el organismo **pierde eficiencia defensiva** frente a las agresiones microbianas.

LINFA Y TOXEMIA CRONICA

Es importante destacar que el sistema linfático tiene una **relación muy próxima con la toxemia alimentaria.** Como hemos visto[1], existe una **vasta red de capilares** linfáticos en el interior de las vellosidades intestinales, que a través de la mucosa intestinal **absorben nutrientes** (principalmente cuerpos grasos). Por tanto, la **excesiva permeabilidad intestinal** afectará directamente al sistema linfático, permitiendo el **ingreso de sustancias alimentarias tóxicas y alergénicas.** Esto se suma a la **toxemia sanguínea,** que el sistema circulatorio **deriva** a la linfa, para aliviar situaciones de **colapso tóxico en la sangre.**

Además de los ganglios, cuya **palpación dolorosa** es un reflejo tangible de la **sobre exigencia** a la que está siendo expuesto el sistema linfático, hay **otros órganos** fundamentales en su operativa, aunque a veces poco tenidos en cuenta como parte del sistema. Nos referimos al timo, el bazo, la médula ósea, las amígdalas y el apéndice. Conviene detenernos un momento en la tarea de estos órganos, considerados conglomerados de tejido linfoide.

El **bazo** es simétrico del hígado, o sea que ocupa el **sector izquierdo** de la cavidad abdominal; por él circulan sangre y linfa. En el bazo, entre otras cosas, se generan glóbulos

[1] *Ver Capítulo 4, apartado "La mucosa intestinal':*

blancos y anticuerpos, se reciclan los glóbulos rojos, se deposita el hierro orgánico, se produce la bilis y se filtran los cuerpos extraños (células dañadas, bacterias y productos de desecho) de la sangre y la linfa.

El **timo** es una pequeña glándula ubicada tras el esternón, a la altura del corazón, entre los pulmones. Si bien se encarga de producir anticuerpos altamente especializados (linfocitos T), su tarea más importante es ejercer una especie de comando general del sistema inmunológico.

Otras extensiones de tejido linfoide y centros generadores de anticuerpos son: la **médula ósea,** las **amígdalas** y el **apéndice.** La **médula ósea,** parte interna de los huesos, se encarga de producir glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.

Las **amígdalas faríngeas** están ubicadas en la parte posterior de la garganta. Producen anticuerpos contra gérmenes y antígenos, inhalados o tragados. Al igual que los ganglios, frente a una sobre exigencia funcional, se inflaman. Cuando la causa de la demanda alergénica es alimentaria y constante (el caso de los lácteos), el **proceso inflamatorio** se hace **crónico** y la consecuencia es la **hipertrofia de las amígdalas** ó **adenoides.**

Algo similar ocurre con el **apéndice** vermiforme, divertículo ubicado al inicio del colon y sumamente infiltrado por células linfoides. Cuando este órgano, "reservorio" de flora bacteriana benéfica' y extensión del sistema inmune, esta

[1] *Investigadores estadounidenses de la Universidad de Duke atribuyen al apéndice la función de recuperar la flora bacteriana tras un desorden. www.consumer.es 26/10/07*

sobrecargado en sus tareas, se inflama (apendicitis). Por cierto que al **no atender ese colapso** (lamentablemente, lo más frecuente), se llega a la **peritonitis'** y a la inevitable necesidad de extirparlo.

Una reflexión: pensemos en la gran cantidad de personas que han sufrido la **extirpación** de amígdalas faríngeas (adenoides) y/o el apéndice. La inflamación de estos órganos era consecuencia de un colapso tóxico crónico. En lugar de remediar el trastorno, aliviando la sobre carga, se los "mutilaba" alegre y rutinariamente, para así "resolver los problemas de raíz". Estas prácticas salvajes, que atrofiaron definitivamente la eficiencia inmune de tantos individuos, ayudan a entender en parte porque existe creciente debilidad inmunológica en la población.

SINTOMAS DE MALFUNCION LINFATICA

Hay muchos indicios de la incorrecta función linfática. Dada su íntima relación con la inmunología, la **inflamación de los ganglios** a veces puede confundir. Esta reacción es **normal** y hasta **saludable** frente a una **agresión microbiana.** Pero la **cronicidad** de dichas manifestaciones es un claro indicador de **colapso tóxico** en el organismo. Es más, suele ser éste el indicio de la presencia de **linfomas** (proliferación tumoral en el sistema linfático).

La **retención de líquidos** es otro indicador de toxemia en el torrente circulatorio, que repercute sobre el sistema linfático. Las personas con **edemas** notan que los anillos les quedan más apretados que antes, o tienen dificultad para ponerse los zapatos, en especial al anochecer. Es posible

[1] *Inflamación aguda de la membrana que limita la pared del abdomen*

que adviertan también cierta hinchazón alrededor de los ojos o en los pies, tobillos y piernas. Cuando hay edemas, una presión sobre la piel, como la del elástico de las medias, puede dejar una marca que tarda en desaparecer. El desorden en la función linfática da como resultado un **linfedema,** inflamación y tumefacción crónica de una parte del cuerpo (generalmente extremidades).

El **bazo** resulta clave para diagnosticar problemas funcionales del sistema linfático. Según la medicina china, cuando el bazo esta **colapsado,** a nivel físico también se resiente el **estómago,** mientras que a nivel emocional perdemos la **fuerza de voluntad,** parecemos atontados, somos **olvidadizos** y puede haber exceso de **ansiedad.**

Además de las **enfermedades autoinmunes,** otro reflejo de la malfunción linfática son las **alergias.** Convertidas en una verdadera epidemia del siglo XXI, las reacciones alérgicas no son otra cosa que un **"tilde"** del sistema inmune. Si **comparamos la inmunología con una computadora,** la sobre exigencia de nuestro estilo de vida y el consecuente **ensuciamiento crónico,** equivale a querer operar una PC con muchos programas abiertos al mismo tiempo; a la larga la máquina se "cuelga" y **no responde** o **responde incorrectamente** frente a tal nivel de solicitación.

TECNICAS DE LIMPIEZA LINFÁTICA

Vista la cantidad de influencias e interrelaciones que afectan la función linfática, es obvio que **la corrección de su colapso** tóxico se debe trabajar **en asociación con otros órganos.** Esto se refuerza por el hecho que el sistema linfático **no tiene salidas directas al exterior;** por tanto

la descarga de su toxemia debe realizarla **por derivación** a otros emuntorios. En este sentido, el tema será ampliamente considerado en el próximo capítulo. Veamos ahora algunas técnicas para **activar la circulación y la función linfática.**

Existen técnicas manuales, mediante las cuales un masajista puede ayudar eficazmente a despejar congestiones en ganglios y vasos linfáticos, manipulando las zonas claves del sistema. Esto se conoce como **drenaje linfático manual,** técnica creada por el médico danés Emil Vodder y que requiere la asistencia de un terapeuta capacitado.

También resulta efectivo el **ayuno seco,** o sea sin ingesta de líquidos. Este método terapéutico se basa en privar de agua a la sangre, estimulando así el **intercambio entre los dos fluidos** (sangre y linfa), con la consiguiente purificación linfática. Pero es un tipo de ayuno con **algunas contraindicaciones,** que requiere entrenamiento ó bien la supervisión de un especialista.

Otra actividad que ayuda al drenaje linfático es el **yoga.** Este sistema de posturas físicas ó asanas, actúa profundamente sobre la **buena circulación linfática.** En todos estos casos se depende de alguien que instruya, supervise o manipule, lo cual **bien vale el esfuerzo.** Pero también hay técnicas sencillas, complementarias y que bien **podemos practicar solos y en casa,** obteniendo notables beneficios.

TABLA INCLINADA

Esta técnica se basa en el principio de **elevar la cama en la zona de los pies** (suplementando las patas), para que el

tórax quede por debajo de la altura de las piernas. Se puede realizar como **práctica breve** (20/30 minutos diarios), utilizando un **gran desnivel** (40/50 centímetros).

También puede practicarse durante **varias horas** (el caso del reposo nocturno) con **menor desnivel** (unos 10/20 centímetros, valor que sería aconsejable ir probando progresivamente hasta encontrar el adecuado a cada uno). **Mayor es la edad** de la persona, **mayor es la necesidad de esta práctica,** no solo para **favorecer el retorno linfático,** sino también para **beneficiar al retorno vascular.**

Al utilizar la tabla inclinada para el **reposo nocturno,** tener en cuenta el uso de una **buena almohada,** a fin de **evitar congestión sanguínea a nivel cerebral.** Esto puede ocurrir al quedar la cabeza más baja que el tórax. Lo ideal, aunque mas costoso, sería la cama "partida" y regulable (como las utilizadas en los sanatorios), que permite modificar rápidamente los desniveles para adecuarlos a la exigencia de cada persona. La tabla inclinada resulta obviamente **contraindicada** para aquellas personas que padezcan **hernia de hiato** y/o **reflujos ácidos.**

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Dado que la **actividad pulmonar y del diafragma** (músculo que separa la cavidad pulmonar de la abdominal) opera como **succionadora del flujo linfático,** todo aquello relacionado con el ejercicio respiratorio tendrá una repercusión benéfica sobre la **circulación de la linfa.** En este sentido, cualquier actividad física resultará positiva, siendo muy interesante la práctica de la **respiración profunda,**

Para familiarizarse con el trabajo del **diafragma,** basta con **tomar consciencia de las cuatro fases de la respiración:** inhalación, retención, exhalación y pausa. Inicialmente se **inhala,** dirigiendo el flujo de aire primeramente a la cavidad abdominal y luego a los pulmones. Tras **retener** unos segundos, se **exhala** siguiendo el mismo itinerario: vaciar el abdomen y luego los pulmones. Luego de una breve **retención,** se recomienza el ciclo.

Al comienzo, es útil colocar **una mano sobre el abdomen** y **otra sobre los pulmones,** a fin de percibir mejor la **expansión** y **contracción** de cada zona. Se puede iniciar con series de 10 respiraciones para luego incrementarlas gradualmente. Esta práctica no requiere posición especial.

FROTACIÓN DEL TIMO

Para estimular el funcionamiento de este órgano clave del sistema inmune, existe una sencilla técnica: la **frotación del timo.** Se puede practicar en **cualquier momento** del día y **todas las veces que se desee.** Con los puños cerrados, se hace un dinámico y rítmico movimiento de **frotación a lo largo del esternón,** desde el corazón hasta la base de la garganta. Esta práctica puede hacerse indistintamente **de pié o acostado.**

LOS ALIMENTOS

Siendo la **principal causa de congestión** dei sistema linfático y por tanto de la malfunción inmunológica, el trabajo nutricional es prioritario como **mecanismo descongestivo.** Los principales **alimentos congestivos** son: grasas hidrogenadas (margarinas) y/o calentadas,

productos lácteos, refinados en general (azúcar, sal, harinas, aceites, etc), pesticidas, hormonas y antibióticos presentes en los productos industrializados, exceso de alimentos cocidos y desvitalizados...

Por otra parte, los **alimentos correctos** generarán un efecto reparador y potenciador del sistema linfático. Es el caso de los **vegetales** (frutas y verduras) crudos, frescos y de variados colores, los **granos integrales** (semillas, cereales, legumbres) ó los **aceites con AGE,** prensados en frío. Entre los cereales, destacamos el **mijo,** particularmente benéfico para el funcionamiento del **bazo,** órgano que también se beneficia del uso de la **cúrcuma** como condimento. Otros alimentos destacables en este ámbito son los **brotes de alfalfa** y los **hongos shiitake.**

Si bien todos los **nutrientes** son importantes, hay algunos particularmente **claves para la función linfática:** las **vitaminas A** (zanahoria, zapallo, mango, nabo, algas, diente de león), **C** (cítricos, kiwi, rosa mosqueta, fenogreco, berro, diente de león) y **E** (girasol, germen de trigo, ortiga, repollo), los **folatos** (levadura, germen de trigo, nueces, legumbres), el **zinc** (semillas, legumbres, levadura, cereales integrales), el **selenio** (semillas, levadura, germen de trigo, brócoli, ajo, cebolla, repollo) y los **flavonoides** (frutas, propóleo, cúrcuma).

LAS HIERBAS

Muchas **plantas medicinales** ayudan al trabajo linfático e inmunológico. Entre ellas podemos destacar: centella asiática, ajo, equinácea, rosa mosqueta, tomillo, hipérico, regaliz, cardo mariano, diente de león, uña de gato, milenrama, muérdago, crataegus, congorosa, cola de

caballo, enebro, llantén, carqueja, ruda, maca peruana, etc. El hecho que algunas figuren como alimento, no hace más que reforzar la importancia de su consumo.

Tres componentes del **Tónico Herbario** son fundamentales en la depuración linfática: bardana, olmo y acedera. A nivel del **Botiquín Homeopático** podemos auxiliamos con **Apis** (problemas de piel con ardor o edemas).

Proveniente de los vegetales, pero recolectado y enriquecido por las abejas, el **propóleo** es un complemento ideal para el buen funcionamiento del sistema linfático y de la inmunología en general. Esto se debe a varias razones: aporta **47 flavonoides** antioxidantes, tiene una **rápida y efectiva difusión linfática,** estimula la **inmunogénesis, activa la circulación** en general, etc.

OTRAS RECOMENDACIONES

La estimulación de la **zona refleja** de ganglios linfáticos, bazo y colector torácico en la **planta de los pies,** es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de congestión linfática, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final, en el Apéndice se halla una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

OTRAS VIAS DE ELIMINACION

LA LENGUA

Para la medicina oriental, la **lengua** es un indicador fundamental acerca del **estado de salud** de una persona. Según el Ayurveda de India, la lengua refleja las cinco cavidades humanas (cráneo, garganta, tórax, abdomen y pelvis) y durante la noche, **la toxicidad de dichas cavidades** (sobre todo los coloides mucosos) viaja por el organismo, **depositándose en la lengua.** De allí la recomendación de **limpiar la superficie** de la lengua todas las mañanas.

RASPAJE MATUTINO

Esta técnica de limpieza de la lengua es muy sencilla y se aconseja practicarla **apenas nos levantamos,** tras enjuagar la boca y antes de ingerir agua, raspando cuidadosamente su cara superior. Esto puede hacerse con el borde de una **cuchara** o con el **"banta",** una fina varilla con borde recto que usan los hindúes y que se suele conseguir en nuestro medio.

Los **efectos benéficos** del raspaje matutino de la lengua se advierten en la **reducción** de: placa bacteriana, tártaro, formación de caries, inflamaciones de encías e infecciones de garganta, promoviendo el **aliento fresco** y el **incremento de la sensación gustativa.**

LA NARIZ

También la **nariz** acumula toxinas por efecto de la polución, el humo y los alimentos generadores de mucosidad. Por tanto se hace necesario mantenerla limpia y descongestionada. Esto puede lograrse a través de la llamada **ducha nasal.** El enorme aumento de la **sensibilidad olfativa** será la primera evidencia de su benéfico efecto. También se advierte un notable **incremento de la vitalidad.**

Esto se debe a que **absorbemos la energía del aire** (chi o prana) a través de un **tejido esponjoso** ubicado en el interior de los **senos nasales.** Su **congestión** impide que dicha energía pueda ingresar al organismo para derivarse por los meridianos corporales. Al **aliviar la carga tóxica, la energía vuelve a fluir** y **la vitalidad aumenta.** Otro beneficio de un par de duchas nasales por semana, será la **disminución de resfrios e infecciones respiratorias.** La toxicidad crónica de las membranas nasales es el **caldo de cultivo de gérmenes** que logran desarrollarse en ese medio favorable.

DUCHA NASAL

Esta técnica depurativa **se puede realizar diariamente,** usando **agua a temperatura corporal** (37^{0}C) y ligeramente salada (para evitar intercambios con las membranas nasales). Se recomienda usar la concentración fisiológica presente en las secreciones lagrimales: 6 por mil, o sea **6 gramos de buena sal marina integral (Sal Andina) por litro de agua.** El proceso parece complicado cuando se hace por primera vez, pero en realidad es muy sencillo.

Coloque el agua tibia y salada, en una tetera pequeña (el **neti** de los hindúes). Incline la cabeza sobre un lavatorio,

introduciendo lentamente el líquido por la fosa superior. Si los senos están despejados, en instantes el agua comenzará a salir por la fosa inferior. Si están obstruidos, aspire suavemente hasta sentir que el agua llega al paladar y luego escupa el líquido. Repita la operación, inclinando la cabeza hacia el otro costado. Luego de algunos días, el agua deberá fluir libremente de la fosa superior a la inferior. Al terminar cada sesión, tape alternativamente una fosa y sople con fuerza por la otra. Le asombrará ver las cosas que despide; partículas oscuras, mucosidad, residuos grasos abandonarán sus senos nasales.

EL OÍDO

Aunque no es un órgano eliminador de toxinas, el **oído** se comporta como tal, frente al **colapso de los emuntorios principales.** Irrigado por capilares sanguíneos y linfáticos, recibe la **derivación de sustancias tóxicas** cuando son abundantes en dichos fluidos, lo cual genera la **formación excesiva de cerumen.** Los clásicos **tapones,** que demandan un lavaje terapéutico, son una evidencia del estado de **toxemia generalizada.** Por tanto el **lavaje de oídos** es siempre recomendable, aunque trabajando preventivamente en depuración corporal y realizando higiene periódica, sería una **práctica terapéutica evitable.**

LA TOXEMIA ENERGÉTICA

La **energía** es un aspecto poco considerado a nivel depurativo, dado que es un fenómeno **relativamente reciente** y aún no se lo toma en cuenta. Aunque la ciencia ortodoxa no lo acepta, el funcionamiento de la biología humana es totalmente dependiente de la **captación de energía** proveniente del cosmos y de la atmósfera.

Esta fuerza vital y esencial, se ve hoy día sometida a un doble desequilibrio: **carencias y excesos.** Las **causas** son variadas: desconexión con los campos naturales, artificialización de los ambientes habitados, alta exposición a campos electromagnéticos, amplio uso de elementos sintéticos y aislantes en vestimenta y viviendas, etc. Si bien las deficiencias energéticas son muy importantes en el funcionamiento corporal, nos ocupa aquí su **exceso tóxico.**

Si consideramos al cuerpo humano como un **sistema eléctrico** autónomo, donde los **meridianos** son los **cables** conductores y los **órganos** son las **bobinas** y los **condensadores** que regulan la corriente corporal, es importante comprender que el organismo necesita una **"toma a tierra".** Los orientales, grandes conocedores de la energía corporal ("chi" ó "pranag y sus leyes, saben muy bien que dicha **descarga a tierra** se inicia en el **perineo** (primer chacra) y desciende por el **meridiano del riñón** (nervio ciático), pasando por las **rodillas** (condensadoras de los excesos energéticos) y culminando en la **planta de los pies.** Por tanto el **caminar descalzo** resulta una natural **derivación a tierra.**

El hecho de tener permanentemente **aislada la planta del pié** (suelas y pisos sintéticos), impide que el exceso de energía pueda **abandonar el organismo,** con lo cual se generan **bloqueos** (principalmente en la región del tórax y en las rodillas). Además de sobrecargar la función de sus órganos centrales, la persona tendrá tendencia al **nerviosismo** y la **irritabilidad.** Al no haber derivación a tierra, la energía en exceso produce una acción negativa en las **sinapsis nerviosas,** generándose la **destrucción** de estas frágiles conexiones (las dendritas), por un efecto de cuasi **"fritura".**

TÉCNICAS DE DERIVACIÓN

Para **drenar el exceso energético,** la técnica más sencilla y recomendable, consiste en **caminar descalzo,** especialmente sobre el **césped,** preferentemente **húmedo.** Esto conviene hacerlo temprano en la mañana, aprovechando el rocío de la noche, o al atardecer. Luego de caminar al menos de **10 a 15 minutos** en esas condiciones, secar los pies **frotando enérgicamente** y luego calzar medias abrigadas; de inmediato se advertirá, aún en pleno invierno, una estimulante y agradable **activación circulatoria y energética.**

También hay una práctica, tradicional en muchas culturas, que apunta a la derivación del excedente energético por medio de la **postura de entrega.** Dicha postura corporal se realiza **descalzo** y **arrodillado sobre el suelo,** frente al sol, sentado en los talones y con el empeine de los pies apoyado en el suelo; la persona se **inclina** hacia delante hasta **tocar con la cabeza en el suelo.** Se respira lenta y profundamente, manteniendo la posición unos **5 minutos.** Dicha postura de reposo no sólo beneficia la **circulación sanguínea** y el **sistema nervioso central,** sino también el **vegetativo** y, sobre todo, el **simpático.**

Otra derivación energética es el **baño,** dada la magnífica **capacidad conductiva del agua.** Asimismo es siempre importante **caminar descalzo** el mayor tiempo posible, o hacerlo al menos con **calzados que no posean suela aislante** (el caso de las populares alpargatas de yute). También es importante utilizar **ropa de fibras naturales** (algodón, hilo, lana), **evitando las sintéticas** que generan **carga estática.**

CAPITULO 6

LOS PARASITOS

Inevitables compañeros de ruta
Principales parásitos
Enfermedad y control mental
Parásitos y propóleo
Parasitosis: la "nueva" epidemia olvidada
Arsenal antiparasitario

Todo tejido viviente puede ser ocupado por un parásito; por ende, **todo ser vivo está sujeto a su presencia.** Estas afirmaciones bastan para comprender la importancia de la parasitosis y el hecho de dedicarle un capítulo en esta obra destinada a la depuración corporal.

Es **imposible concebir un organismo sin parásitos.** Estamos biológicamente destinados a compartir la vida con ellos, dado que es imposible sustraerse a sus eficientes cadenas reproductivas y a su permanente incorporación a través de alimentos, agua y aire. Son nuestros depredadores naturales. Esto es algo que el hombre siempre supo y por ello en todas las tradiciones se preservaron hábitos preventivos, basados en el desparasitado regular. Dado que la convivencia es **inevitable** y **genera daños evidentes,** el objetivo razonable es **mantenerlos bajo control.**

Pero hoy día vivimos una situación grave en este sentido. Por un lado hemos **abandonado las prácticas preventivas.** Por otro lado, nuestra violenta modificación de los hábitos nutricionales ha generado tres cuestiones claves para la expansión de la invasión parasitaria: **les damos casa, comida** y **"zona liberada",** o sea los tres requisitos para su completo desarrollo. Los nutrimos al consumir abundantes alimentos que los desarrollan (lácteos, azúcares, harinas), les facilitamos el alojamiento al generar una mucosa intestinal permeable que facilita su difusión en todo el organismo por medio de los fluidos (mucosa permeable) y finalmente la inacción de nuestra "policía

corporal" (tilde inmunológico), les brinda "zona liberada" para que se desarrollen sin problemas.

Dado que no somos especialistas en el tema, nos hemos nutrido del aporte de destacados profesionales con una visión ampliada sobre el tema. Es el caso del Dr. Carlos Alberto Rau, presidente de la Fundación Parasitológica Argentina (www.fundacionrau.org.ar) y autor del libro *"El inverosímil mundo de los parásitos';* en el cual está basado el apartado **Inevitables compañeros de ruta.**

También resulta interesante la visión del Lic. Carlos Omar Kaiser, terapeuta calificado en terapias alternativas y licenciado en psicología, quién desde Méjico contribuye con el apartado **Enfermedad y control mental,** que además de los síntomas, se ocupa del condicionamiento mental que generan nuestros "huéspedes internos".

Otro aporte importante proviene del Dr. Julio César Díaz, presidente de la Asociación Argentina de Apiterapia (www.aadapiterapia.org.ar) y autor del libro *"Apiterapia hoy'* en el cual se basa el apartado **Parásitos y propóleo,** que profundiza en la cuestión de la giardias.

Finalmente el apartado **Parasitosis: la "nueva" epidemia olvidada** es obra de Omar Riachi, conocedor de la medicina herbal aborigen de los comechingones y de los kallawayas, especialista en Medicina Tradicional China por la Asociación de Acupuntura China en Argentina y posgraduado en Holguín (Cuba), docente de la Escuela Argentina de Medicina Tradicional China, ex docente del curso de Medicina Tradicional y Fitoterapia de la Universidad Nacional del Comahue (Neuquén, Argentina) y director de la escuela de Fitoterapia y Medicina Tradicional Aborigen Kallawaya.

Por último, en **Arsenal antiparasitario** hemos reunido distintos elementos de una despensa saludable que son útiles para mantener a raya a nuestros depredadores. Algo que siempre ha hecho la humanidad, a juzgar por hábitos ancestrales que llegan hasta nuestros días.

La idea es que el material contenido en este capítulo estimule y prepare al lector para realizar el trabajo de desparasitado con la debida atención y cuidado. Veremos que los parásitos son grandes contribuyentes del ensuciamiento corporal, verdadera causa profunda de nuestros problemas de salud. Por tanto, **el desparasitado es un elemento clave en la tarea de la depuración corporal.**

Sin embargo, siendo los parásitos una problemática central, tampoco deberíamos cometer **el error de convertir al desparasitado en nuestra única acción depurativa.** El desalojo de nuestros huéspedes internos debe ser una de las varias acciones que debemos llevar a cabo, integrada y sinérgicamente con los demás abordajes sugeridos en el **Paquete Depurativo Básico** del capítulo final.

Combatir los parásitos sin limpiar intestinos e hígado, sin usar depurativos vegetales, sin hacer ayunos frutales, sin corregir los patrones nutricionales inadecuados... puede ser hasta contraproducente. El hecho de generar mortandad de parásitos internos, debe acompañarse de las demás prácticas depurativas que permitirán agilizar la eliminación del material tóxico hacia el exterior del cuerpo.

INEVITABLES COMPAÑEROS DE RUTA

Si bien los mayores estudios se centran en los parásitos intestinales, se sabe que los parásitos invaden todo el cuerpo, incluso zonas consideradas "seguras" como el cerebro. Precisamente los parásitos allí se encuentran "seguros" por ser ámbitos donde no puede actuar la inmunología. Tampoco los parásitos discriminan edades o clases sociales; muchos siguen suponiendo erróneamente que los parásitos son cosas de chicos y que luego desaparecen solos, o que se los "pesca" la gente de bajos recursos o de zonas marginales. Todos los tenemos y los tendremos; la diferencia está dada por cantidades, especies y antigüedad de infestación.

El parasitismo puede ser ocasional (seres que llevan vida libre pero que accidentalmente se alojan sobre otro ser vivo) u obligado (seres cuyo ciclo vital está asociado al organismo huésped). Incluso hay parásitos que pueden ser a su vez parasitados por otro animal (parasitismo de segundo orden). Las interacciones son numerosísimas y en gran parte aún desconocidas, como también es ignorada su fuerte influencia sobre la salud humana.

Entre los animales de todas las especies, el parasitismo se encuentra muy extendido. Entre los insectos se estiman unas 50.000 especias parásitas y en total se calculan unas 68.000 formas de vida parásitas. Obviamente las condiciones

ambientales influyen notablemente en la constitución de la fauna parasitaria, siendo mucho más extendidas las enfermedades parasitarias del ser humano en los países de clima cálido.

COMO NOS LLEGAN?

El ejemplo de la giardia, la parasitosis "nacional", es indicativo de lo fácil que resulta su difusión. Para infectarse de giardia basta con la ingesta de 100 quistes, que nos pueden llegar por agua o alimentos contaminados. Un solo niño infectado puede eliminar 900.000.000 de quistes, o sea que la materia fecal de solo 4 niños, "racionalmente" distribuida, bastaría para infectar en un día a toda la población de Argentina. Se sabe también que el 50% de la población infantil está parasitada y en el país hay unos 8 millones de niños menores de 8 años...

Alguien puede suponer que con no comer excrementos es suficiente. Sin embargo la ingesta de materia fecal es una de las causas de ingreso de quistes y huevos al organismo, sobre todo en niños o en adultos que conviven con animales. El llamado fecalismo se da por ingesta (directa, polvo aspirado o alimentos contaminados), de persona a persona ó mediante vectores (insectos, animales).

Pero las deyecciones de humanos y animales son además gran fuente de contaminación de aguas, y por ende de alimentos. O sea que la ingesta de agua, vegetales o productos cárnicos, se convierte en otra vía significativa de infestación cotidiana. Por cierto que mejoras en la calidad del agua y en la higiene general, evitan altas tasas de contaminación, pero es irreal pensar en una asepsia que pueda garantizarnos inmunidad al contagio.

DAÑOS QUE GENERAN

Los parásitos afectan la vida del huésped y en diferente grado alteran su normalidad. La acción nociva suele ser en algunas ocasiones tan pequeña, que resulta difícil diagnosticar que se trata de un parásito o una simple dolencia. Sin embargo, muchas veces los efectos son múltiples y por lo general, es frecuente que ellos se estimen provenientes de otro origen y no como derivación específica de esa fauna insaciable. No pocos especialistas y autores han considerado que el efecto parasitario es de poca importancia, dada la escasa cantidad de alimentos consumidos. Sin embargo, serios estudios han demostrado lo contrario.

El botriocéfalo[1], por ejemplo, es capaz de causar una anemia de tipo perniciosa, pues absorbe una enorme cantidad de vitamina B 12. También se ha demostrado que las tenias no solamente toman hidratos de carbono, sino también aminoácidos y otros nutrientes de importancia. Por eso es fácil suponer que si se acumulan en una persona enferma o mal nutrida, esa privación puede tener resultados negativos. Asimismo se dan los casos en que el parásito dificulta la absorción intestinal de alimentos, como ocurre con el *lamblia intestinalis,* que llega a ocupar una gran parte del intestino delgado.

Muchas son las especies de parásitos que se alimentan de la sangre del hospedador. Y aunque resulte bastante difícil determinar la cantidad de sangre usurpada por el intruso, la

[1] *Botriocephalus, gusano chato que llega a tener 15 metros de longitud, cuyas larvas se enquistan en los peces y mediante su consumo llegan al intestino humano, en un ciclo similar al de las tenias.*

cantidad desviada por ese curso puede llegar a ser considerable en períodos de tiempo prolongados. Por ejemplo, hay investigadores que estiman que apenas 500 *ancylostoma* pueden llegar a extraer del hombre hasta 250cc de sangre por día, lo cual constituye una significativa pérdida permanente de hemoglobina, células y suero.

No todos los parásitos actúan de la misma manera. Algunos no provocan daños en los tejidos, otros los producen al penetrar y hay especies que dañan una vez dentro. Existen, además, casos intermedios y combinados en tanta variedad. Los *ancylostoma* provocan daños muy importantes al penetrar sus larvas infectivas a través de la piel, en tanto que otros parásitos producen inflamaciones (el caso de la conocida "sarna de los nadadores").

Parásitos provistos de garfios, pinzas y salientes como los acantocéfalos y las tenias, irritan con frecuencia las células del intestino. El daño en sí no suele ser importante, pero con facilidad permite la consolidación de una infección, ocasionada por bacterias. Asimismo, hay casos en que el hospedado digiere las células del intestino originando úlceras, a veces importantes, y que suelen infectarse.

Los parásitos tisulares, son generalmente, los responsables de una mayor destrucción de tejidos. Los esporoquistes llegan incluso a destruir totalmente el hepatopáncreas del caracol parasitado. Al enquistarse en los músculos estriados, los *tdchinella espira&* originan necrosis de los tejidos que circundan y se produce una posterior calcificación. Un tumor neoplásico[1] puede ser provocado por hiperplasia de origen

[1] *Neoplasia: tumor producido por multiplicación incontrolada de células. Hiperplasia: crecimiento de tejido por incremento del número de células.*

parasitario. Un conocido parásito del conejo, provoca en el hígado de este animal una considerable hiperplasia de las células hepáticas.

Se pueden agregar infinidad de ejemplos, como los cisticercos que en el hígado de la rata llegan a producir auténticos tumores malignos. Un nematodo que se hospeda en el tubo digestivo de los roedores, con suma frecuencia da lugar a tumores como así también a carcinomas de estómago. Se conoce un parásito que suele vivir en el estómago de los caballos y que es el provocador de tumores considerables. Incluso hay investigadores que afirman que una especie parasitaria es la causa de cáncer de vejiga en los seres humanos. Lo mismo se atribuye a los trematodos, pero en el hígado del hombre.

La actividad de este flagelo es constante. En no pocos casos las toxinas que producen los parásitos son origen y causa de numerosos trastornos. Cuando se trata de los insectos hematófagos, la hinchazón que resulta de la picadura es la respuesta del hospedador al producirse una secreción irritante del insecto.

Con frecuencia, la amibiasis intestinal se acompaña de formación de lesiones granulomatosas en el colon, que muchas veces han sido erróneamente diagnosticadas como carcinoma. Estos granulomas pueden aparecer en cualquier parte desde el ciego hasta el recto. En otros casos, el examen radioscópico puede revelar una imagen característica de un carcinoma anal con obstrucción parcial o completa. En las contadas ocasiones en que clínicos prudentes han probado el tratamiento amibicida antes de proceder a la operación, la apariencia clínica grave se aclara rápidamente.

LA TOXEMIA PARASITARIA

Gran número de los síntomas que presentan los organismos hospedadores, es producto de la **acción tóxica** proveniente de los parásitos. Los niños afectados de oxiuriasis, por ejemplo, pueden tener reacciones inflamatorias o irritativas del sistema nervioso central, incluso con carácter meningítico, ocasionado por las toxinas que desprenden los parásitos como consecuencia de su metabolismo.

Realmente, todos los parásitos se comportan como **alergenos.** En ciertos casos, la alergia complica las características de la parasitosis y de tal modo se ha comprobado que en la **sarna,** provocada por un ácaro parásito de la piel, la mayor parte del prurito producido tiene origen alérgico.

No olvidemos que los parásitos emiten sus numerosos **desechos metabólicos** dentro de nuestra estructura corporal, tema sobre el cual hay un amplio desconocimiento. Entre los compuestos tóxicos individualizados y conocidos que secretan los parásitos intestinales, figura la **histamina.** La histamina tiene efecto vasodilatador (hipotensión y migrañas), aumenta la permeabilidad capilar, incrementa la secreción gástrica (acidez), provoca taquicardia (aumento de la frecuencia cardíaca) y catalepsia (rigidez extrema y ausencia de movilidad), genera hipersensibilidad inmediata y estimula el comportamiento agresivo.

Entre los **trastornos mecánicos** que originan los parásitos, se encuentra la **elefantiasis.** Esta se produce en el hombre parasitado por una filaria o especies aproximadas, que al alojarse en los conductos linfáticos, llega a bloquearlos. A consecuencia de tal taponamiento hay un impedimento en la

circulación de la linfa y ésta se vierte en los tejidos circundantes dando lugar a un edema. Generalmente, la circulación más afectada es la de las piernas y éstas se hinchan de un modo tal que recuerdan las patas de un elefante. De ahí la denominación de la enfermedad.

Los **ascáridos intestinales** pueden causar efectos mecánicos de importancia en quienes los hospedan. Existen varios trastornos, uno de ellos es la introducción de estos parásitos en los conductos biliares a los cuales bloquean en su totalidad. También pueden introducirse en la **vesícula biliar** o el **apéndice,** con peligro de perforación.

El **quiste hidatídico** producido por los parásitos, a veces adquiere un volumen tan grande que llega a contener casi dos litros de líquido por lo cual se comprende que esa anormal presencia llegue a la **compresión de órganos importantes.** Si se asienta sobre aquellos que no pueden hacer desplazamientos, como sucede con el cerebro o el ojo, fácil es darse cuenta del tremendo mal que provoca. Por su parte, el cenuro, larva de otra tenia, ocasiona vértigos, peligrosos trastornos cerebrales y al fin la muerte de los corderos afectados. Esto último como consecuencia de la presión cerebral ejercida.

De manera desfavorable, en general, los parásitos afectan el metabolismo del cuerpo u órgano en el cual se han alojado. Animales jóvenes, por ejemplo, suelen alcanzar menor tamaño y robustez que aquellos libres de parásitos. Asimismo, esos animales tienen escasa vitalidad. Se da el caso de gallinas que afectadas por un ácaro parásito, dejan de poner huevos y sobreviven malamente los pollos que son atacados por el mismo ácaro.

DEFENSA ORGANICA

Por supuesto que el órgano o cuerpo parasitado no resiste quietamente la agresión o presencia del intruso ya que por el contrario, asume la defensa para impedirla. En otros casos, empero, esa reacción no puede considerarse defensiva y resulta de difícil interpretación.

En cuanto a las reacciones locales, la inflamación es una de las más frecuentes, ya sea en el punto que se localiza el ataque o donde penetra el parásito. Alrededor de éste se produce una dilatación vascular y la inflamación, casi generalmente, es el inicio de una defensa que luego forma una cápsula aislante. Esta es producto del desarrollo de los tejidos próximos alrededor del parásito, aislando el resto del organismo. Generalmente esta cápsula defensiva no altera la vida del parásito, pero si el encierro se prolonga por largos períodos, pueden determinar su muerte. Estas estructuras reciben distintos nombres: agallas (vegetales), tilacias (animales), callos, lunares, verrugas, etc.

Frente a la infestación parasitaria, la inmunidad puede ser natural o adquirida. La **inmunidad natural** no está, de modo alguno, relacionada con la producción de anticuerpos, sino que se considera muy probable la posterior acción de las enzimas digestivas. Estos y otros mecanismos obran de tal manera que llegan a destruir al o a los parásitos antes de un definitivo alojamiento. Asimismo puede resultar inadecuado bioquímicamente el ambiente de los tejidos o el intestino, para que el parásito prospere. De allí la importancia de la alimentación como principal agente preventivo.

De allí, es que los parásitos no están en condiciones de

atacar con éxito a todas las especies. Solamente lo hacen en perjuicio de aquellas que no imposibilitan su vida y tampoco su desarrollo. Al respecto es preciso agregar que la defensa natural sólo se presenta en alguna fase del ciclo total parasitario. Hay muchos casos en que en estado adulto se hospeda con ventajas en el hombre pero sus larvas no prosperan sino en animales como la vaca.

Además es admisible que los parásitos se desarrollen con muchas dificultades en condiciones no propicias y de tal modo difícilmente lleguen al estado de adultez. Sucede también que se registran migraciones masivas de parásitos ante condiciones adversas al tratar de huir de la acción nociva de los jugos gástricos en un período de su existencia. Una identificada larva, la del *ascaris lumbricoides,* se aleja rápidamente del intestino atravesando la pared. Luego de un proceso por vía sanguínea, pulmón, tráquea y faringe, regresa al intestino pero ya en condiciones como para resistir a los inconvenientes anteriores. Con lo cual sobreviven.

A lo antedicho hay que agregar un detalle más que da una idea de lo complejo que es la vida y reproducción de los parásitos. Algunos parásitos se desarrollan sin cambios en el intestino del perro, pero si esas mismas larvas se inyectan en un roedor, huyen buscando otro ambiente y luego de su desarrollo regresan al intestino. Evidentemente, una verdadera curiosidad de este extraño y desconocido nicho ecológico, donde se operan tantas alternativas diferentes.

En cuanto a la **inmunidad adquirida,** ésta se desarrolla como consecuencia de la actividad del parásito sobre el hospedador, el cual produce anticuerpos. Es en el paludismo humano donde generalmente se presenta una

inmunidad de estas características. Ello se manifiesta en la interrupción de los ataques de fiebre y con esa disminución lenta de los parásitos en la sangre. Incluso llegan a desaparecer casi totalmente. Pero los parásitos se esfuerzan por seguir su invasión a la zona afectada y luego se reproducen nuevos ataques de fiebre cuando aproximadamente unos 3.500 parásitos por mm3 logran aproximarse a la sangre circundante. Algo para tener en cuenta; en el ataque primario, apenas 15 parásitos bastan para causar fiebre si se aglutinan en un mm3 de sangre.

Es muy parecida la inmunidad que se presenta en algunas aves de corral, conejos y vacas, entre otros animales. En ellos, la **premunición** (inmunidad débil, incapaz de eliminar al parásito, pero que evita una infestación excesiva) regula el curso de la enfermedad, disminuye los síntomas y, a veces, los evita. Sin embargo, no se produce la eliminación del parásito. El hombre, como se sabe, alberga con frecuencia una sola *taenía* (de ahí su denominación de solitaria) y se considera que la premunición evita el desarrollo de otros parásitos del mismo tipo.

Hay que señalar, también, la inmunización artificial que se ha logrado con vacunas y sueros. Empero, aunque a veces se logra cierta eficacia frente a determinados parásitos, generalmente es muy poco segura, no dura mucho y por lo tanto se la descarta en los tratamientos.

MANIFESTACIONES DEL DAÑO

Las **manifestaciones locales** son aquellas que generan los parásitos en su lugar de permanencia. En este sentido podemos citar los problemas digestivos, tales como: mal aliento, apetito inestable, constipación, diarreas, gases,

eructos, acidez, cólicos, distención o flatulencia, hemorroides, vómitos, cuadros apendiculares, vesiculares, diverticulares o litiásicos, sintomatologías ulcerosas, pancreatitis, gastroenteritis, náuseas, somnolencia, pesadez, reflujos, etc.

Es preciso comentar que las toxinas parasitarias provocan un bloqueo de la absorción de los alimentos a nivel de la mucosa intestinal. Esto provoca en muchos casos la delgadez de los parasitados y no porque el alimento sea ingerido por los bichos, como reza el mito popular. Esto explica también lo innecesario e ilógico de suplementarles vitaminas, minerales y estimulantes del apetito; de poco servirán si persiste el origen del problema. Para que una persona recupere peso, son necesarias dos cosas: que ingiera alimentos y que los absorba.

Las sintomatologías alternas y las reacciones digestivas cambiantes, responden siempre al estado de los parásitos. Tratando eficazmente la parasitosis, la persona vuelve a tolerar perfectamente todo tipo de alimento. Otro error es etiquetar al parasitado como una persona delgada; el flaco parasitado es el flaco "descompensado", pero si no lo está, puede tener cualquier peso e incluso ser un obeso.

Las **manifestaciones a distancia** son aquellas que se desarrollan lejos del lugar donde están alojados los parásitos y ocurren por acción de sus toxinas; es decir que no es necesaria la presencia del parásito, para que se desencadene la sintomatología. Con respecto a su magnitud, es fácil imaginar que dependerá del grado de parasitado y su antigüedad. Más añeja la parasitosis, más significativos serán los síntomas y más tiempo llevará su resolución.

A nivel diagnóstico, generalmente los **análisis convencionales** se centran en detectar parasitosis intestinal; pero muchas veces un resultado negativo (escobillado anal, materia fecal) genera una peligrosa tranquilidad en médico y paciente. Sucede que el contenido de la luz intestinal es muy cambiante, hecho que perjudica a ciertas parasitosis para realizar debidamente su ciclo biológico. Entonces perforan la mucosa intestinal por medio de enzimas y se colocan en la pared del intestino. Por tanto lo que se recoge en los análisis es lo que se halla en la luz intestinal; y ellos ya no se encuentran allí. Las parasitosis antiguas (8 a 10 años de instalación) son las que generan estas acciones atípicas y no aparecen en los análisis por hallarse enquistadas en la pared de la mucosa intestinal.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE PARASITOSIS

En general, una persona con parasitosis intestinal de antigua data, es una persona tensa, temperamental, con altibajos emotivos (a veces triste y otras, explosivo), que no se relaja (está siempre "enchufado") y es desmemoriado. Tiene el tubo digestivo inflamado, desde la boca hasta el ano. Después de comer se siente hinchado, distendido, con somnolencia, pesadez, modorra, gases, eructos, acidez, dolores de cabeza, etc. Suele tener los miembros inferiores cansados, hormigueos, adormecimientos, pies y manos frías, calambres (sobre todo nocturnos) y problemas de piel. En general es constipado o alterna con alguna diarrea explosiva. Exhibe intolerancias "discontinuas" a algunos alimentos, que lo desconciertan. Evidencia problemas de cuero cabelludo y uñas, vista irritada y en algunos casos problemas de
agudeza visual, irritación de nariz, crisis de estornudos matinales, resfríos periódicos y alergias variadas. A veces presenta manifestaciones respiratorias y neurológicas. En

general se despierta cansado, porque no tienen un reposo reparador: sufre pesadillas, da vueltas en la cama, patalea, grita, castañea los dientes, se orina en la cama, etc. Veamos estos aspectos en detalle, teniendo en cuenta que las personas en general presentan varios síntomas pero no necesariamente la totalidad.

Piel y cabello

El rostro es "desprolijo", con manchas, granos, acné, irritaciones oculares y otras lesiones. El color y el olor de la piel es característico, pues por allí se eliminan la mayor parte de las toxinas parasitarias. Podemos hallar asperezas, erupciones, máculas, pápulas, pústulas, manifestaciones psoriásicas, eccemas, acné, irritaciones, úlceras, uñas quebradizas, panadizos, dishidrosis (enquistamiento del sudor), caída del cabello, seborrea, caspa, cabellos con falta de vitalidad, cortajeados, quebradizos y desprolijos, irritaciones en torno a los orificios corporales.

Aparato respiratorio

Gran cantidad de pacientes con problemas de vías respiratorias, deambulan durante años por distintos consultorios, probando infinidad de tratamientos y técnicas sin ningún resultado. El caso de niños y adolescentes con anginas a repetición, sin tener una mejoría duradera pese a los tratamientos. La parasitosis intestinal desarrolla un cuadro de tipo alérgico que puede provocar la inflamación e infección posterior de las amígdalas. Es el mismo caso de las sinusitis crónicas que son tratadas específicamente y no evolucionan favorablemente; en muchos casos desparasitando al paciente, toda la sintomatología se revierte.

Cuando una parasitosis intestinal tiene una gran antigüedad y magnitud (dos hechos de relevancia) pueden dar sintomatología "de tipo asmático". En general estos casos son tratados durante años con todo el arsenal terapéutico (corticoides, vacunas, nebulizaciones, jarabes, etc) sin mejorar; y esto sucede porque no son "asmáticos". El origen del problema está dado por su parasitosis intestinal; esto se confirma desparasitando, tras lo cual sobreviene la curación. Las bronquitis alérgicas suelen tener el mismo origen y tratamiento. La crisis de estornudos es otro síntoma por demás frecuente en el parasitado y en general no se le da importancia; es muy molesta y en muchos casos va asociada a picazón, secreción nasal y ocular.

Aparato circulatorio

En el **sistema circulatorio central** se manifiestan precordialgias (dolores delante del corazón), taquicardias, sensación de falta de aire, anginas, disneas cardiacas, etc. Estas manifestaciones pueden presentarse a causa de una elevación diafragmática, consecuencia de una parasitosis intestinal importante. En estos casos, los procesos de putrefacción y fermentación están muy incrementados, el volumen de los intestinos aumenta y esto genera presión hacia arriba, elevando el diafragma. Esto implica una reducción del área pulmonar; esto trae aparejado una disminución de la oxigenación de todo el organismo y sobre todo del sistema nervioso central, provocando somnolencia, fatiga, etc. También se genera un desplazamiento del corazón hacia adelante, acarreando una sintomatología que rememora una patología cardíaca. En estos casos, la desparasitación permite que el diafragma vuelva a su lugar, disolviendo este cuadro engañoso.

A nivel del **sistema circulatorio periférico** se pueden detectar calambres y caídas de presión, rebeldes a los tratamientos clásicos. Esto se debe a la histamina, sustancia secretada por los parásitos intestinales. La histamina es vasodilatadora, mecanismo que genera la caída de la tensión arterial. Esta baja de presión hace que los pacientes se sientan cansados, decaídos, con mareos y cefaleas. Los dolores de cabeza del parasitado se deben también a la acción histamínica. Cuando se dilatan los vasos craneanos, se comprimen estructuras vecinas y es entonces cuando aparecen las cefaleas y jaquecas. En general los pacientes toman fármacos vasoconstrictores, lo cual alivia inicialmente el dolor, pero el problema persiste y solo remite tras el desparasitado.

También pueden hallarse úlceras varicosas de antigua data, rebeldes a los tratamientos clásicos. Esto se debe a las toxinas parasitarias, que provocan esclerosis del "vaso nervorum", irrigación deficiente y por tanto carencias que impiden regenerar la zona ulcerada; tratada la parasitosis, la situación se revierte y cicatriza rápidamente. Las várices se hacen más notables; se nota más la vascularización por disminución de la oxigenación. Pueden aparecer sabañones y también aumento de las manchas ocres, purpúreas y pigmentarias.

Otra consecuencia de la parasitosis son las anemias, en general severas y de difícil tratamiento, ya que se producen por agotamiento medular. Cuando la pérdida de sangre es grande pero de poca duración, la médula ósea se activa y resuelve el problema. Pero si la pérdida es pequeña pero continua, como sucede en el organismo parasitado, se puede provocar un agotamiento del mecanismo y su reactivación suele ser dificultosa. También puede manifestarse

leucocitosis (incremento de leucocitos en la sangre), con valores elevados que generan diagnóstico erróneo de leucemia.

Aparato ginecológico

Suelen encontrarse trastornos menstruales de todo tipo, siendo característico el agravamiento en el período premenstrual. Puede haber atrasos en la menarca (primera menstruación), algomenorreas (menstruaciones dolorosas), flujos crónicos (molestos y rebeldes a los tratamientos locales, pues la parasitosis intestinal genera una especie de "apuntalamiento microbiano", frigidez y **esterilidad relativa.** En muchos casos, la flora vaginal está totalmente alterada, al igual que su PH, debido a la contaminación parasitaria intestinal; entonces, cuando los espermatozoides ingresan al medio vaginal, se encuentran con un campo hostil que produce la muerte o atenuación de su capacidad de reproducción. Son innumerables los casos donde, tras el tratamiento de la parasitosis intestinal, **se produce el embarazo.** Muchas mujeres sufren reiterados tratamientos e intervenciones por Bartholinitis (frecuente proceso inflamatorio-infeccioso de glándulas vaginales que producen lubricación para favorecer el acto sexual, lo cual genera además dolor y molestias), infructuosos a causa de la contaminación con la flora patógena intestinal.

Sistema nervioso central

Se puede observar angustia, irritabilidad, insomnio, inestabilidad emotiva, desgano, depresión con intento de suicidio (algo común y recurrente en pacientes con parasitaciones de larga data). También es común la pérdida de memoria y capacidad de concentración; esto se debe a la

aceleración del sistema nervioso central, por eso los olvidos y la dificultad para concentrarse. Al desparasitar, la persona se calma, empieza a recordar mejor y tiene un mejor rendimiento intelectual.

Son frecuentes los trastornos de conducta que pueden llegar a ser graves (el típico "Jaimito"). Asimismo se suelen advertir convulsiones "tipo epilépticas"; muchos niños, adolescentes y adultos son rotulados y tratados como epilépticos (electroencefalogramas, fármacos), deambulando por distintos consultorios sin resolver su problema, dado que no son epilépticos. Al tratar su parasitosis, dejan de manifestar esta sintomatología.

Aparato urinario

En este campo podemos encontrar enuresis (chicos que se orinan en la cama), prostatitis, cistitis a repetición, infecciones renales, poluciones nocturnas, hematurias (sangre en la orina), úlceras o lesiones en el glande, impotencia sexual e incontinencia urinaria.

Órganos de los sentidos

En este campo se suelen manifestar: alteración de la agudeza visual (pudiendo llegar a visión bulto e incluso a la ceguera), vicios de refracción, conjuntivitis, orzuelos a repetición, eccemas de oídos, otitis crónicas (supurantes o no), disminución de la audición, etc.

MÉTODOS DE CONTROL

Estadísticamente hablando, el periodo de desparasitación masiva es de alrededor de tres meses. Es de especialísima

importancia hacer un tratamiento continuo, sin ningún tipo de interrupción. Se sobreentiende que llegar a cero en parásitos es una utopía. Diariamente el medio ambiente y los alimentos, favorecen su reingreso. Incluso los antiguos huéspedes continúan generando serios problemas que tienden a cronificarse. Los tratamientos periódicos (una o dos veces al año) son la única garantía de limitar su desarrollo a niveles manejables para el sistema inmune y la flora bacteriana, evitándose así la molesta sintomatología. Otra recomendación es que el tratamiento se extienda a toda la familia, pues de otro modo la curación se hace lenta o resulta imposible.

A veces el comienzo del tratamiento suele ser turbulento, pues en lugar de mejorar, se agravan los síntomas. Aquí cabe aclarar varias cosas. Se agravan los síntomas de origen parasitario: las crisis asmáticas, el problema de piel o las manifestaciones epilépticas. Lejos de alarmar, esto confirma la acción correcta. Lo que pareciera una reagravación no es más que "el enojo de los bichos". Ellos son seres biológicos que buscan sobrevivir e intentan defenderse, reaccionando cuando son agredidos.

Otro error es creer que el tratamiento nos "cae mal". En realidad les cae mal a los parásitos, quienes se "enojan" y la persona se siente mal. En estos casos, el consejo es bajar la intensidad del tratamiento; al disminuir la mortandad inicial, decrece la magnitud de la reacción y el tratamiento se tolera mejor. Hay que tener en cuenta que los parásitos muertos generan toxemia interna, que se percibe como agravamiento del estado general.

También es un error común interrumpir el tratamiento por la repugnancia que genera la materia que se despide: resulta

obvio que peor es mantener "eso" dentro del cuerpo. Una vez iniciado un tratamiento antiparasitario, jamás interrumpirlo, ya que es la base de la resistencia que se genera en estos huéspedes internos.

Puede suceder que las manifestaciones que llevaron al tratamiento antiparasitario, tengan otro origen. En ese caso, el desparasitado habrá sido el método más inocuo para descartar esta causa y seguramente algún otro beneficio nos dejará.

TESTIMONIOS SIGNIFICATIVOS

Si bien el sitio web www.fundacionrau.org.ar brinda muchas historias clínicas y casos significativos, reproducimos aquí un par de breves historias publicadas recientemente en medios masivos' y que seguramente identificarán a mucha gente. Una de ellas pertenece a María Isabel Lang (54 años): "Me sentía hinchada, tenía pensamientos sombríos y pesadez en la cabeza. Los médicos no encontraban la causa del problema. Cuando por fin me recetaron pastillas desparasitantes, despedí algunos parásitos, pero el malestar continuó. Luego hice un tratamiento con hierbas amargas y ahí la cantidad que expulsé fue mayor. Despedía como semillitas, nidillos encapsulados y gran cantidad de larvas. Me empecé a sentir mejor anímicamente, con pensamientos más claros, a notar cambios en mi piel y en mi estado de salud en general".

Otro testimonio interesante es el de Raquel Fernández (40 años), oriunda de Misiones. "Además de problemas de tiroides y osteoporosis, sentía las piernas hinchadas,

[1] *Molestos inquilinos - Revista Viva del diario Clarín - 28/9/08*

altibajos anímicos, me brotaba por todo el cuerpo, estaba nerviosa y me sentía muy agotada. Finalmente realicé un tratamiento desparasitario. Sentí un dolor muy fuerte en el abdomen, hasta que empecé a expulsar. Pensaba que estaba largando pedazos de carne, pero no, eran parásitos redondos ya muertos. Después sentí mucho alivio en el cerebro, ya no me brotaba y dejé de tener esa pesadez en las piernas que no me permitía estar parada".

PRINCIPALES PARASITOS

PROTOZOARIOS (Unicelulares)

Giardias

Los parásitos más difíciles de observar son los microscópicos, como la *parda lamblia.* Está localizada en el intestino delgado pudiendo invadir a veces los conductos biliares y la vesícula biliar. Es una de las parasitosis más difícil de eliminar. Cuando son crónicos huéspedes intestinales, llegan a formar una auténtica alfombra que tapiza el interior del duodeno y el yeyuno, al inicio del intestino delgado. Los tratamientos convencionales pueden eliminar las giardias intestinales, pero las sobrevivientes en hígado y vesícula se encargan de reinfestar el organismo.

Este protozoo provoca gastroenteritis con diarreas violentas y alternadas con estreñimiento, mala absorción de los alimentos, deficiencias vitamínicas, pérdida de peso, fatiga, dermatitis, síndromes asmáticos, infecciones urinarias y cuadros respiratorios. Por su localización en la vesícula biliar, las giardias pueden provocar síntomas de malfunción hepática: inflamación, dolores y mala digestión.

Trichomonas

Casi todos los grupos animales, incluyendo al hombre, son atacados por parásitos del género Trichomonas. El hombre puede ser hospedador de tres especies de este género: *T.horninisy T.tenax,* en el tubo digestivo, y *T vaginalis,* en los conductos urogenitales. El 27 por ciento de las mujeres y el 12 por ciento de los hombres, son portadores de los *T. vaginal/s.* De cada cien personas, por lo menos 10 llevan *T.tenaxy T.hominis.* Son frecuentes en la boca y el *Tvaginalis,* lejos de responder a su denominación, tanto suele hospedarse en las mujeres como en los hombres. Y de acuerdo a las experiencias, es el más perjudicial al originar inflamación y secreción. Aunque estas especies no forman quistes, igualmente producen graves daños, por ejemplo, en el intestino grueso. Hay parásitos flagelados que destruyen la placenta de la vaca provocando, consecuentemente, el aborto. Además de ello, una endometritis con características crónicas que posteriormente determina la esterilidad permanente del individuo afectado. Según estudios, este parásito se trasmite generalmente por vía sexual.

Amebas

Protozoos desprovistos de una película externa que les otorga cierta forma fija a su cuerpo, son los "sarcodina". Las amebas son la más divulgadas, integrando importantes especies parasitarias. No son animales nadadores y, por el contrario, se arrastran sobre la superficie. Las amebas parásitas se dividen constantemente por bipartición y la mayoría de este género suelen formar quistes. Esto, en principio, aparece con una forma que resiste frente a condiciones externas adversas. Y precisamente el quiste se produce cuando el objetivo es cambiar de hospedador.

En el enquistamiento, las amebas eliminan las vacuolas digestivas, se transforman en cuerpos redondos y el protoplasma disminuye de volumen. Tal es el estado prequistico. Más tarde se integra una especie de gruesa pared protectora. Difícilmente el quiste solamente tenga la función de resistencia, ya que suelen presentarse fenómenos reproductivos muy notables. Cuando el quiste de una ameba parásita llega al intestino de un hospedador, el protozoo realiza una perforación de la pared circundante y abandona el lugar. Luego se divide hasta originar un crecido número de amebas fijas y hasta se independizan convirtiéndose en adultas.

Como los quistes mantienen su viabilidad durante varios días, el contagio puede ser directo o indirecto, en el primer caso, por las manos contaminadas con las propias heces del infestado, que a su vez contaminan los alimentos que otros llevan a la boca: en el segundo caso, por intermedio del agua y otras bebidas, verduras y frutas frescas, o por moscas que pasan las amebas de las heces de un enfermo a los alimentos que consume un individuo sano. Es muy frecuente la reinfección mutua "en zig zag" entre personas de una misma familia o que viven bajo un mismo techo, y particularmente cuando reciben comida de un mismo origen. Este factor de difusión es tan importante, que en algunos casos caracterizados por aparentes recaídas ininterrumpidas (en realidad reinfestaciones) curan del todo cuando se prescribe un tratamiento completo y simultáneo de todo el grupo familiar.

Los brotes epidémicos de amebiasis no son frecuentes y de todos los informes que sobre ellos se han reunido, se deduce que se deben casi siempre a la contaminación del agua o la trasmisión por medio de las moscas. La proporción de los

atacados es muy baja en la primera infancia: pero en el grupo de edad escolar, la incidencia es igual a la de la población adulta. La enfermedad ocurre en forma endémica y hasta ahora no se ha demostrado que pueda adquirirse un grado significativo de inmunidad activa.

Los cuadros clínicos que presenta la infección son muy variados y dependen de la localización de las amebas, intensidad de la infección y virulencia de las distintas cepas. La infección por *endamoeba histolytica* puede persistir por varios años, siguiendo un curso en que alternan exacerbaciones y remisiones periódicas de los síntomas intestinales, quedando a veces el enfermo sin molestia alguna o con molestias muy mitigadas. Pueden causar diarreas con sangre, anemia, úlceras de colon, abscesos hepáticos,

En los climas templados, las exacerbaciones y la proporción de invasiones, son más altas durante el verano. En los climas cálidos, la amebiasis no es una enfermedad estacional. La mayoría de las personas infectadas con *endamoeba histo/ytica,* no presentan el cuadro clásico de la amebiasis, descrito en los libros, y sufren formas subclínicas de la enfermedad o constipación crónica, con brotes de diarrea de poca duración.

HELMINTOS (Gusanos) **Ascaris**

El *áscaris lumbricoldes* es más conocido como lombriz intestinal, por su parecido en forma y tamaño, con la lombriz de tierra. Posee un color blanco rosáceo y no suele superar los 20cm de longitud. Ingresa al organismo mediante huevos

infestantes presentes en agua y vegetales contaminados (riego con aguas servidas). Se desarrolla en el intestino delgado, pero en el ciclo larvario suele recorrer varios órganos, pasando a través del hígado, hacia los pulmones, donde suele provocar molestias caracterizadas por tos de tipo irritativo o bronquitis, que suele confundirse con episodios asmáticos.

Esto ocurre porque agreden los alveolos pulmonares y a través de los bronquios llegan a la faringe, para retornar a los intestinos, donde culminan su desarrollo adulto. También pueden provocar dolores abdominales, vómitos, diarreas, flatulencias, reacciones alérgicas, urticaria, anemia, palidez, apetito fluctuante, palpitaciones, sueño perturbado, manifestaciones epilépticas, etc.

Anquilostomas

El *ancylostoma duodena/e* es otro gusano cilíndrico que se presenta como un hilo amarillento de no más de 2cm de longitud. Es bastante similar en su comportamiento y forma de difusión, a los áscaris, migrando hacia los pulmones. Causan anemia, diarrea, trastornos digestivos, palidez, debilidad, apatía, respiración dificultosa ante el menor esfuerzo, retardo de crecimiento (físico y mental) en niños, insomnio, nerviosismo, vientre hinchado, flatulencias, dilatación del corazón e hinchazón de manos y pies.

Oxiuros

Existe un pequeño nematodo blanco, el *oxiuro vermiculank,* que no supera los 12/15mm, pero es capaz de producir notorias dificultades orgánicas. Una hembra adulta (obsérvese la increíble propagación) contiene más de 12.000

huevos. Grávida, esta hembra circula con rapidez desde el intestino delgado al recto, atraviesa sectores anales especialmente en horas nocturnas, y va desparramando los huevos a medida que se traslada. Con ello deja, por supuesto, un tendal extraordinario de secuelas. Esos huevos contienen ya embriones desarrollados parcialmente y al encontrar condiciones propicias, en muy pocas horas llegan a su madurez. Solamente no prosperan cuando no son favorecidos por una pequeña corriente de oxígeno. Las principales poblaciones se establecen en los extremos (inicial y final) del colon y por ello pueden generar apendicitis y/o infecciones vaginales.

Demás está decir que la marcha de la hembra en esa actividad propagadora, produce escozor. Esto hace que el atacado realice mecánicamente la acción de rascarse y muchos de los huevos quedan en sus manos, especialmente dentro de las uñas, desde donde, con toda facilidad, son trasportados a la boca al ingerir alimentos.

En la vida cotidiana existen distintas maneras de recibir huevos parasitarios. Se pueden depositar dentro del organismo en innumerables actitudes como barrer, cepillar ropa, sacudir las sábanas o utilizar el cepillo de dientes, lo cual hace relevante la importancia de la higiene.

Este tipo de parásitos es uno de los pocos que no producen graves lesiones, pese a ser muy frecuente su presencia. No obstante, sus molestias son incontables. Los niños parasitados suelen perder el sueño a causa del escozor o picazón. También a veces se manifiestan irritaciones intestinales con dolores abdominales, hasta llegarse a casos como convulsiones, irritación meníngea y otras molestias.

Tenias

También conocida como lombriz solitaria, es de gran tamaño, pudiendo llegar a medir entre 6 y 8 metros de longitud. Hay dos especies: *taenia saginata y taenia* según provengan de origen bovino o porcino. Esto nos indica que ingresa al cuerpo por ingesta de carnes, crudas o poco cocidas. Su estructura es segmentada y se reproduce por huevos fecundados que libera al desprender los últimos segmentos del cuerpo y los expulsamos por el ano. Cuando los huevos son ingeridos por vacas o cerdos, se desarrollan y pasan en forma de larva a su masa muscular, que luego el ser humano ingiere, dando lugar a un nuevo ciclo infestante. Para cortar dicho ciclo, es necesario expulsar la lombriz completa, ya que a partir de la cabeza puede formar siempre nuevos segmentos.

Un método casero para eliminar por completo la tenia, nos brinda una indicación sobre las "apetencias" de estas lombrices intestinales. La técnica consiste en pasar una semana comiendo solo frutas, verduras y semillas, alimentos que les disgustan y por ello pasan hambre. Entonces se preparan en una palangana 4 litros de leche tibia con 2 kilos de azúcar, y la persona se sienta, tras lo cual la lombriz, famélica, asoma por el ano en busca de "su ansiada comida".

Las tenias provocan perturbaciones gastrointestinales con bulimia o falta de apetito, nauseas con eructos, vómitos, diarreas o constipación. En estado avanzado de infestación se puede observar pérdida de peso y dolores generalizados en la región abdominal, dolores de cabeza, debilidad, insomnio y tendencia a convulsiones y manifestaciones epilépticas.

Fasciolas

La *fascio/a hepática* es un gusano plano, de color blanquecino, sin segmentos, carnoso, que mide de 2 a 3,5cm de largo por 1 a 1,5cm de ancho. Este parásito que se hospeda en animales y humanos, hace su ciclo reproductivo madurando los huevos que salen de los huéspedes, en el agua. La forma infectante para el hombre y para los demás animales que sirven de reservorios, generalmente se encuentran enquistadas en la vegetación acuática semisumergida, que normalmente comen los animales *y* también el hombre (el caso del berro). También se adquiere la infección tomando aguas contaminadas. Al llegar al duodeno, se desenquistan liberando un parásito juvenil que atraviesa la pared intestinal y en unas 3 horas, se encuentra en cavidad peritoneal en donde pasa de 3 a 16 días. Posteriormente arriba al hígado, donde los parásitos juveniles migran hacia los conductos biliares, en donde se desarrollan hasta el estado adulto. Esto ocurre en unos 2 meses, después de lo cual empezarán a reproducir huevos que salen al exterior con la bilis y materias fecales, complementando así el ciclo biológico.

Se distinguen dos períodos en la fasciolosis. El inicial o de invasión se extiende desde la ingesta de la forma infestante, hasta el establecimiento de los parásitos juveniles en los conductos biliares. Producen inflamación del peritoneo, el hígado aumenta de tamaño, con presencia de microabscesos y necrosis. Se presenta fiebre elevada irregular, dolor, inflamación, urticaria y leucocitosis. El segundo periodo abarca desde la madurez sexual hasta su muerte. Los conductos biliares se dilatan y esclerosan, con reacción inflamatoria crónica. La localización principal de los adultos son los conductos biliares, aunque se pueden desplazar

hacia otras áreas, como la vesícula biliar. En raras ocasiones los parásitos juveniles no siguen el camino habitual y se dirigen hacia otros sitios del organismo (pulmones, peritoneo, piel y sitios cercanos al hígado) produciendo fasciolosis errática. Los parásitos adultos producen sintomalogía de tipo digestivo: dispepsia de tipo biliar con anorexia, flatulencia, náuseas, vómito, sensación de plenitud abdominal, constipación con periodos de diarrea, cólicos biliares. Se suele presentar ictericia transitoria, hepatomegalia y fiebre.

Basado en textos de/Dr. Carlos Alberto Rau Presidente de la Fundación Parasitológica Argentina

ENFERMEDAD Y CONTROL MENTAL

"Todos tenemos parásitos"dice la Doctora Huida Clark, pionera en trabajar las parasitosis como causa profunda de enfermedades. Los parásitos infectan a más de 2 billones de personas en todo el mundo. Y al contrario de lo que pensamos, esto no afecta únicamente al tercer mundo. Y si es así, ¿por qué los médicos, la mayoría de las veces no los detectan?

A los médicos, al igual que ocurre con el tema de la nutrición, no se les entrena para detectar patologías provocadas por parásitos, y dado que los síntomas son a veces similares a infecciones por bacterias o virus, muchas veces se trata a los pacientes de un problema diferente al que realmente padecen.

Los análisis de heces para detectar la presencia parásitos **no son efectivos** por muchas razones. De los más de mil parásitos que pueden habitar en el cuerpo humano, sólo existen test para 40 de ellos. Normalmente se expulsan los parásitos cuando están muertos, por lo cual, si están vivos no suelen salir (algunos tienen ganchos, como las giardias; con los que se agarran a las paredes del intestino o de otros órganos).

Los parásitos más peligrosos son los que han emigrado a otros órganos fuera del aparato digestivo, con lo que es

imposible que salgan en las heces cuando mueren. En este caso, sin la ayuda de las enzimas encargadas de digerir los cadáveres de los parásitos, acudirían hongos y otros organismos carroñeros como el clostridium, provocando numerosos problemas de salud. Todos los parásitos arrastran virus, bacterias y/o tóxicos.

Los análisis de sangre convencionales no revelan su presencia. Es necesario un análisis de sangre in vivo con un microscopio de electrones, lo que rara vez se realiza. Desde que nacemos hasta que morimos, vivimos infectándonos de parásitos. A diario los incorporamos a nuestro organismo.

Los síntomas generales de la presencia de parásitos, aunque pueden variar según el tipo de parásito, son: acné, cansancio, gases, insomnio o problemas para conciliar el sueño, ojeras, pérdida inexplicable de peso o fiebre, períodos intermitentes de diarrea o estreñimiento, picores anales o nasales, piel seca (en especial codos y talones), problemas con la nutrición, rechinar de dientes durante el sueño (bruxismo), verrugas, vientre hinchado…

Estos son síntomas comunes a todos los parásitos, pero puede haber síntomas específicos de cada uno. Por ejemplo, el áscari produce reblandecimiento de huesos y dientes. Evidentemente, a muchas personas afectadas por parásitos les hacen un diagnóstico incorrecto, dado que los síntomas descritos son comunes a otras muchas patologías.

Por otro lado, no es posible descubrir la presencia de parásitos únicamente por los síntomas, puesto que, dependiendo de las personas y del tipo de parásitos, muchas veces son asintomáticos. Por otro lado, numerosas enfermedades como cáncer, sida, problemas

cardiovasculares, artritis y en general, cualquier enfermedad autoinmune revela la presencia de parásitos.

La forma más común de infectarse en nuestra sociedad, es a través del agua, comida, mascotas, escuelas y lugares a donde viajamos. Las frutas y los vegetales mal lavados son una fuente común de infecciones, especialmente los importados de países donde los parásitos son endémicos; por otro lado, las carnes y pescados poco cocinados son portadores corrientes; las mascotas con las que convivimos nos infectan a través del pelo, pulgas, heces; los pañales, lavabos, juguetes; las prácticas sexuales que incluyan sexo oral, anal y manipulación digital con una persona infectada favorecen el contagio.

Quizás uno de los ejemplos más claros de que la belleza se encuentra en los ojos del espectador sea el mundo de los parásitos. A priori, el nombre sugiere criaturas desagradables, de apariencia alienígena, que se esconden dentro del cuerpo de otros seres vivos robándoles alimentos y provocando graves problemas sanitarios. En cambio, si se consigue vencer la lógica repulsión que infunden, lograremos penetrar en una desconocida parcela del mundo natural que esconde los seres más aberrantes que podamos imaginar.

Probablemente los que primero vengan a la mente sean piojos, ácaros, las amebas que causan diarreas en los viajeros, el Treponema plasmodium responsable de dos millones de muertes al año por la terrible malaria o paludismo, o gusanos intestinales como la Tenia, o lombriz solitaria, criatura sin ojos ni boca que vive alojada en los intestinos, filtrando y robando todos los nutrientes de los alimentos y que puede llegar a medir más de 10 metros. Es esta la única respuesta al fracaso de las dietas y los

problemas de absorción. Hagamos la dieta que hagamos o el plan nutricional más preciso, los nutrientes serán devorados por estos malhechores, dejándonos sin los beneficios que necesitamos obtener de la alimentación. Es necesaria una desparasitación antes de cualquier dieta y también antes de cualquier tratamiento o intervención.

Síntomas causados por parásitos

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **cuero cabelludo** o la **piel?** Pérdida del cabello; erupciones, acné, psoriasis; heridas abiertas, ebulliciones o abscesos; picazón y/o sensación de quemadura; decoloración (vitíligo), verrugas, eczemas. Algunos de los responsables son: piojos, ladillas, sarna, garrapatas, Demodex follicularum que habita en la cara (en especial en pómulos o nariz), ácaro de las gallinas (también habita en los humanos), Loa loa, anquilistomas, filarias.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **cerebro?** Confusión mental, pérdida de la memoria y pobre habilidad para aprender; depresión, inestabilidad emocional, desorden bipolar o esquizofrenia; dolores de cabeza o presión en la cabeza; pérdida de la audición o de la vista; pérdida de coordinación; insomnio; pobre control de la temperatura; pérdida del control de los intestinos y/o vejiga urinaria; pobre regulación de las glándulas endocrinas. Responsable absoluto son las Tenias, sus huevos viajan por el corriente sanguíneo y logran instalarse en el cerebro, produciendo úlceras cerebrales. No había explicación hasta ahora de cómo pueden sobrevivir en un lugar donde no tienen nada para ellas y la respuesta son los metales y/o tóxicos que llegan al cerebro y atraen a estos parásitos. A esta patología se la llama cisticercosis.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **ojos?** Visión nublada, distorsionada o doble; ojos rojos o aguados; ceguera; ojos cruzados.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **oídos?** Picazón; pérdida de la audición; pérdida del balance; drenaje de los oídos.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **laringe?** Ronquera, tos y pérdida de la voz.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **tiroides?** Sobre actividad, pérdida de peso, nerviosidad, fatiga crónica; infra actividad, letargo, aumento de peso, fatiga crónica; tiroides hinchadas, bocios y tumores.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **paratiroides?** Cálculos renales excesivos, formación de espolones de los huesos; pérdida de hueso excesiva (osteoporosis).

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **amígdalas, glándulas y conductos linfáticos?** Nódulos hinchados alrededor del cuello, axilas, pechos o ingle; dolor en las mismas áreas; baja inmunidad; extremidades hinchadas por causa de conductos linfáticos bloqueados; infecciones crónicas.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **bronquiolos** y **pulmones?** Tos; infecciones crónicas; dificultad para respirar.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **corazón?** Latidos del corazón rápidos y/o irregulares; válvulas del corazón que se escapan o son ruidosas, especialmente las

válvulas aórtica y mitral; dolor de pecho, cuello y brazo; respiración breve; hinchazón de los pies y otras partes del cuerpo causado por latidos del corazón débiles; fluidos en los pulmones causado por latidos del corazón débiles; debilidad general causada una circulación sanguínea insuficiente; lentitud mental o confusión mental debido al insuficiente flujo de sangre al cerebro.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **diafragma?** Respiración dolorosa especialmente con respiros profundos e hipo excesivo.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **hígado** y la **vesícula biliar?** Dolor en la parte derecha del abdomen; heces coloreadas ligeramente y/o constipación debido al bloqueo del conducto biliar; dolor de cuello, muñeca, codo y hombros; dolores de cabeza causados por tensión; pérdida del apetito y digestión pobre; ictericia; dedos entumecidos o cosquilleos.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **páncreas?** Diabetes; digestión pobre, inflamación, dolor en el lado izquierdo del abdomen debajo de las costillas.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **intestino delgado?** Indigestión, inflamación y gas; diarrea, enfermedad de Crohn, movimiento irregular de los intestinos; malnutrición debido a una absorción pobre; úlceras; válvula ileocecal abierta; intestinos y/o apéndice inflamados; pérdida de peso.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **estómago?** Dolor después de comer; hernia hiatal; reflujo ácido, ardor de estómago, inflamación y gas; úlceras; pérdida del apetito

acompañado de pérdida de peso y una condición sobre-ácida o bajo-ácida.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **colon** (intestino grueso)? Intestino irritable; diarrea, constipación o movimientos intestinales irregulares; inflamación y gas; sangre y/o mucus en las heces; gusanos o partes de gusanos en las heces; picazón en el recto y hemorroides; rechinar de los dientes; obstrucción intestinal y/o movimientos dolorosos de los intestinos.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **riñones?** Piernas hinchadas, dolor de espalda (parte de abajo), toxemia, erupciones de la piel e ictericia.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **glándulas adrenales?** Dolor de espalda (parte de abajo); pérdida de energía; hiperactividad; hipoglucemia; dificultad para respirar, especialmente en la noche cuando se está tratando de dormir; despertarse a la madrugada en pánico; ataques de pánico y cambios de humor relacionados con el comer.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **próstata?** Próstata hinchada; dolor en la próstata cuando se orina o durante la cópula; orina frecuente y/o difícil; retención de orina en la vejiga urinaria; y pérdida de potencia sexual,

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **testículos?** Dolor en los testículos; cópula dolorosa; niveles bajos de testosterona; pérdida de potencia sexual; pobre cuenta de esperma y viabilidad, y en consecuencia infertilidad.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **vejiga urinaria?** Picazón, sensación de quemadura o dolor cuando

se orina; incontinencia nocturna y/o incontinencia diurna; sangre o mucus en la orina; sensación de quemadura o picazón vaginal; urgencia urinaria.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **ovarios** y/o el **útero?** Síndrome premenstrual, calambres menstruales o coágulos, otros problemas menstruales; períodos irregulares, períodos saltados o no períodos; desequilibrio hormonal; dolores de cabeza, irritabilidad, cambios de humor; dolor en el coito; pérdida del deseo sexual; hemorragia abundante; infertilidad y/o abortos involuntarios; nacimiento prematuro, bebés retardados u otros tipos de necesidades especiales; endometriosis, trompas de Falopio bloqueadas; insomnio; descargas vaginales con mal olor y/o descoloradas; picazón vaginal.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **músculos?** Debilidad, atrofia, dolor, contracturas.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **nervios?** Pérdida de habilidades motoras; pérdidas del sentido de la percepción; entumecimiento, desganado, sacudidas, o temblores; pérdida de la audición y/o visión; picazón crónica sin presentar erupción en la piel; pérdida de control de las glándulas endocrinas; pérdida de control de los intestinos o vejiga urinaria; sensación de frío intenso en las extremidades las cuales se sienten tibias al ser tocadas.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **articulaciones?** Dolor; inflamación; deformaciones y depósitos de calcio.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **sangre?** Pérdida de energía; hemoglobina baja; cuenta de células blancas

elevada; fiebre y deseos de dormir todo el tiempo.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en las **venas?** Várices; formación de coágulos; piernas (parte inferior), pies y/o manos rojas, moradas o negras; sobrecarga del corazón debido a la destrucción de las válvulas de las venas de las piernas.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en los **huesos?** Dolor de huesos; deformidad de los huesos; irregularidad de las células de la sangre y/o insuficiencia; pérdida de la densidad de los huesos.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en el **timo?** SIDA; pérdida de la inmunidad; infecciones crónicas; dolor en el centro del pecho.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos en la **pituitaria?** Crecimiento pobre o crecimiento súper rápido; control pobre de las glándulas endocrinas incluyendo la glándula pineal, glándulas adrenales, tiroides, ovarios y testículos; producción errática o insuficiente de las hormonas sexuales; infertilidad y/o abortos involuntarios; la pubertad comenzando demasiado temprano o demasiado tarde; incontinencia, urgencia urinaria y/o orina frecuente.

¿Cuáles síntomas causan los parásitos **en general?** Formación de tumores y depósitos de calcio en tejidos suaves; fiebres, infecciones crónicas, enfermedades de autoinmunidad o disfunción inmunológica; falta de energía, fatiga crónica o apatía; apetito pobre, pérdida de peso, anorexia, ansias de comer alimentos inusuales u otros desórdenes de la alimentación; hiperactividad, nerviosidad, desasosiego, irritabilidad o depresión; insomnio, pesadillas o

sonambulismo; excesivo picazón en la nariz, picazón o sensación tóxica; reacciones alérgicas, labios o párpados hinchados o bolsas debajo de los ojos.

¡Al control mental lo inventaron los parásitos!

¿Pueden los parásitos **alterar la conducta** de sus huéspedes? Quizás uno de los descubrimientos más recientes e impactantes sobre las propiedades de algunos parásitos es su capacidad para manipular el comportamiento de sus hospedadores. En series y películas de ciencia ficción hemos visto criaturas que se introducen en los cuerpos de personas, se adueñan de sus mentes y les fuerzan a realizar las acciones que requiere el invasor para reproducirse. Pues esta habilidad en el reino animal también existe.

El Toxoplasma gondii es un parásito microscópico muy común que la mayoría de los humanos llevamos en nuestros cuerpos. Puede infectar a cualquier animal, pero su peculiaridad es que sólo se reproduce en los intestinos de los gatos. La nueva generación de toxoplasmas se expulsa por las heces y busca la mejor manera de regresar al cuerpo de algún gato para repetir el ciclo. La forma más sencilla es a través de un ratón. Cuando un ratón ingiere dicho protozoo, crea quistes en todo el cuerpo, pero especialmente en el cerebro. Lo sorprendente del caso es que desde allí el parásito induce al ratón a perder el miedo a los gatos. Los científicos han observado que los ratones infectados se dejan cazar fácilmente para favorecer la reproducción del toxoplasma.

Un equipo de la Universidad de Oxford liderado por Manuel Berdoy, lleva años investigando el efecto de este parásito en el comportamiento de los ratones y corroboró esta propiedad

con el siguiente experimento: construyeron una gran jaula con varios caminos y estancias en las que añadieron gotas con esencia de diferentes sustancias. Una de ellas era orina de gato. Cuando colocaron ratas sanas en la jaula, éstas exploraron todos los rincones, pero al detectar la zona con orina de gato, se apartaron de golpe y nunca volvieron a esa estancia. Cuando repitieron el experimento con ratas infectadas de Toxoplasma gondii, éstas ignoraron completamente el olor a gato. Habían perdido su miedo a ser devoradas por un gato. El toxoplasma puede infectar fácilmente a todos los animales que estén en contacto con gatos, incluidos los humanos. Sólo, es un serio problema cuando el sistema inmunológico está deprimido, como en los enfermos de sida, o es inexistente, como en el feto durante el embarazo. Por eso a las embarazadas se les recomienda no estar con gatos.

Pero el toxoplasma no es ni mucho menos el único caso de manipulación mental por parte de los parásitos. Hay una larva que cuando se introduce en el cerebro de las hormigas, las induce a subir a lo alto de la hierba para facilitar que alguna vaca se las coma. Está demostrado que sólo las hormigas infectadas tienen este comportamiento suicida. Es la forma que tiene el parásito de conseguir introducirse en el cuerpo del rumiante, viajar a su hígado para convertirse en adulto y regresar de nuevo a sus intestinos para reproducirse echando miles de huevos por las heces, que infectarán a otras hormigas y completarán el ciclo. Este parásito también afecta a humanos y se estima que aproximadamente el 60% de la población mundial podría ser portadora. Combinado con metales pesados en el cerebro, puede generar esquizofrenia y cambios en las conductas mentales: las mujeres se vuelven más extrovertidas y los hombres más posesivos.

La especie humana está, en la actualidad, fuertemente infestada con parásitos. Cada uno de nosotros tenemos docenas de parásitos distintos, de los 120 parásitos comunes que se pueden encontrar en el cuerpo humano. Nosotros somos y hemos sido perfectos receptores de parásitos. Nuestro cuerpo es suficientemente grande para proveer alimentos y cobijo a un gran número de ellos. El hecho de que no los podamos ver o aparentemente notar, nos hace suponer erróneamente que no los tenemos. Pero ahí están alimentándose de lo mejor de nuestras células, mordiendo, masticando, tragando y dejándonos sus residuos tóxicos dentro de nuestro organismo.

Hoy día está demostrada la incidencia de distintos tipos de parásitos en determinadas enfermedades. Pero no solamente el propio parásito es el causante de ellas sino también los virus y bacterias que vienen con ellos. Cuando su presencia es numerosa pueden hacerle sentir bastante enfermo. En la sociedad moderna se ha estudiado un notable incremento de todos ellos debido al establecimiento de un nuevo "reservorio biológico" en el ganado vacuno, avícola y animales domésticos. Algunos de estos parásitos más comunes en la actualidad son el trematodo intestinal Fasciolopsis buskii, el del hígado de las ovejas Fasciola hepática, el pancreático del ganado vacuno Eurytrema pancreatica, el del hígado humano Clonorchis sinensis, y el gusano redondo común, Ascaris.

Lic. Carlos Omar Kaiser
Terapeuta Calificado en Terapias Alternativas - Méjico

PARASITOS Y PROPOLEO

La propiedad antiparasitaria es uno de los efectos más notables del propóleos; ya que éste llega a todo el organismo, a diferencia de los antiparasitarios de línea, que sólo transitan por el tubo digestivo. Estos efectos estarían mediados por los flavonoles, en especial el acetoxibetunol, y los ácidos fenolcarbónicos. También por la formación de compuestos de radicales bencílicos que surgen a partir de la presencia de los ácidos oxi y metoxibenzoicos. Influye mucho el propóleos en el metabolismo de muchas formas de parásitos por inducir la fosforilación de oxidación.

En las experiencias realizadas se ha mostrado igual o más efectivo que los antiparasitarios de línea; potenciándose ambos cuando se los usa juntos. El hecho de tener la presencia del antiparasitario en todo el organismo, lo hace imprescindible en aquellas parasitosis que no se limitan al tubo digestivo, como pueden ser las amebiasis, hidatidosis y giardiasis, por ejemplo. En el caso de amebas, con ubicación preferencial en el hígado, o la hidatidosis en pulmones, es una excelente alternativa (cuando no, la única), ya que, reitero, los antiparasitarios de línea no se difunden a estos órganos.

Especial interés merece la giardiasis, tan frecuente y tan pocas veces diagnosticada. Ya sea por su localización alta, lo que hace que no se manifieste en los análisis; o por no estar

presente en la memoria del médico al realizar los exámenes y la anamnesis. Muchísimas veces, pacientes portadores de esta parasitosis reciben tratamientos sintomáticos por otras patologías sin llegar al fondo de la cuestión ni hallar una solución para un crónico mal estado de salud.

Los cuadros más frecuentes provocados por giardias son las dermatitis, síndromes asmáticos, infecciones urinarias y cuadros respiratorios. Todos ellos en forma frecuente, con recaídas y resistentes a los tratamientos convencionales. También, por su localización en vesícula, las giardias suelen provocar manifestaciones de hipofunción hepática, con dolores en la zona derecha, inflamación del hígado y sobre todo, mala digestión.

Si las giardias son identificadas, se procede a realizar un tratamiento con antiparasitarios de línea. Al estar éstas acantonadas en vesícula, es lógico pensar que el antiparasitario matará las que estén en el tubo digestivo y ninguna fuera de él. Las giardias sobrevivientes en vesícula, en poco tiempo harán una reinfección, volviendo los síntomas anteriores. En el caso del tratamiento con propóleos, al eliminar éste todas las giardias del organismo, se obtiene una curación total; quedando como posibilidad de reinfección solamente el ingreso de huevos de giardias desde el exterior. Uno de los inconvenientes para el diagnóstico de certeza de las giardias, es que solamente se puede hacer (si no aparecen en materia fecal) por sondeo y aspiración duodenal; procedimiento por demás engorroso y traumático, sobre todo en niños.

El propóleos, con su casi ausencia de contraindicaciones y la total ausencia de efectos colaterales, se impone como un aliado ante los síntomas mencionados precedentemente

(sobre todo si son refractarios a tratamientos convencionales), permitiendo realizar a posteriori un diagnóstico por eliminación. Las dosis para el tratamiento de giardiasis deberán ser ajustadas por el médico, de acuerdo al peso del paciente. Las mismas se darán en series de siete días, con intermedios de descanso, que permiten la eclosión de los huevos (que non afectados por el propóleos) para que la siguiente serie encuentre a los últimos adultos.

AMPLIO ESPECTRO

Si bien ya se vio gran parte del uso del propóleos en el ámbito de la giardiasis, es necesario aclarar que la experiencia hasta el presente lo indica como altamente efectivo en todo tipo de parasitosis. En nuestro país, las más comunes son oxiuros (el pequeño gusanito blanco), áscaris lumbricoides (gusano más grande, frecuentemente chato, al hallarlo, con una línea media) y giardias. Esto cubre el espectro "conocido", ya que hay extensas zonas marginales con población que vive en precarias condiciones, en donde es frecuente que se conviva con otras parasitosis, por ejemplo amebas (que no siempre dan sintomatología precoz), hidatidosis (la temible tenia del perro que se la encuentra de casualidad, por algún otro estudio, en el ser humano, con pronóstico sombrío o al menos invalidante para el portador) y el sinnúmero de parasitosis tropicales del norte.

Es cierto que el parásito no ocupa cualquier huésped, tanto los internos como los externos; pero cuando las condiciones de vida son muy precarias y se convive con los parásitos, todo ser vivo es huésped obligado. En estos casos el propóleos llevará un gran alivio antes de la próxima reinfección. De no mediar un cambio en las condiciones

ambientales, nada se cambiará a largo plazo. Como no se puede desde aquí cambiar políticas ni sensibilidades, se indicará el uso del propóleos como en cualquier otra patología, a partir del diagnóstico de certeza del laboratorio o de la sospecha de la parasitosis.

Normalmente las parasitosis tienen una altísima frecuencia en zonas rurales o poco pobladas. Ello hace que el médico de las ciudades no lo tenga en mente como práctica diaria; como no tiene presente una mordedura de víbora. Generalmente, es la madre del niño afectado la que diagnostica y sugiere el tratamiento al médico; y esta opinión debe ser tenida en cuenta.

La mayoría de las parasitosis cursan con síntomas indirectos y difusos. Se vio en giardias que podía haber dermatitis, síndromes alérgicos, náuseas, mala digestión, afectación de la función hepática. A ello se debe agregar la inquietud, mal dormir, rechinar de dientes (cosa que lleva a desgastarlos en forma irregular), picazón de nariz y ano, etc. En la práctica diaria, se observa que muchas personas que comienzan a consumir propóleos, manifiestan picazón en el ano los primeros días, para luego desaparecer. Es obvio que había parásitos que no estaban reconocidos y el propóleos los llevó más lejos hasta eliminarlos.

La mayoría de los parásitos se asientan en el tubo digestivo y ello facilita el tratamiento. Otros suelen ubicarse en vesícula, hígado u otros órganos donde no llegan los antiparasitarios de línea. Lo común con los parásitos intestinales es realizar dos series de tratamiento con propóleos, de siete días cada una, con un intermedio de cinco días. Ante la sospecha de parasitosis no intestinales, se deberá ampliar a una serie más, o todas las que sean

necesarias, incluso aumentando las dosis.

La **dosis,** hablando de solución hidroalcohólica de propóleo al 10%, es de **una gota diaria por kilo de peso, repartida en tres tomas diarias,** lejos de las comidas (ejemplo: una hora antes de desayuno, almuerzo y cena). Siempre realizar **series de siete días,** con **descanso de cinco días.**

En todas las parasitosis, tanto internas como externas, se indican las series con los descansos intermedios por la razón de que ningún antiparasitario elimina los huevos de los parásitos. Todos eliminan las formas adultas, quedando los huevos, que eclosionan a los 8 días y allí los encuentra la nueva serie, eliminándolos antes de una nueva postura. Por ello es que se debe respetar la segunda (o tercera) serie. También se puede hacer el tratamiento sin el descanso de los cinco días, ya que el mantenerlo permanentemente puede obedecer a otros fines como levantar las defensas, combatir un resfriado, etc.

Dr. Julio César Díaz
Presidente de la Asociación Argentina de Apiterapia

PARASITOSIS: LA "NUEVA" EPIDEMIA OLVIDADA

Si tenemos una mascota, la llevaremos al veterinario y seguro nos aconsejará desparasitarlo cada tres, cuatro o seis meses, dependiendo el hábitat. En las sierras de Córdoba, y otras partes del mundo, dos veces en el año las liebres y otros mamíferos comen hierbas amargas, como el ajenjo, la altamisa u otras, para desparasitarse. Un perro, en el pueblo o el campo, come pastos amargos para purgarse y desparasitarse al mismo tiempo.

Cuarenta años atrás si usted iba al médico le aconsejaba desparasitarse en cualquier visita anual. ¿Qué pasó en los últimos tiempos? ¿Desaparecieron los parásitos y sólo existen virus y bacterias? ¿O será que las infecciones parasitarias no convienen de tratar? ¿O que simplemente se pasan por alto por falta de diagnóstico?

También hay que aclarar que en Argentina existen pocos especialistas en parásitos y en otros países están en extinción (no los parásitos sino los especialistas en esta pandemia, que cada año limita la vida de millones de personas y aún mata a millones más). Intereses creados y mucho dinero de por medio serán los que expliquen semejante dejadez por parte de las autoridades competentes...

Mientras tanto se sabe que una persona desparasitada es

menos propensa a todo tipo de enfermedades, que en los lugares donde se han realizado desparasitaciones planificadas, se obtuvieron mejorías enormes en rendimiento laboral e intelectual, menor índice de trastornos nerviosos y emocionales, etc.

Pareciera que desparasitarse lo hace sentir mejor a cualquiera y se enferma menos la población (¿explicará esto la tendencia mundial en el ámbito de la salud pública y privada a desatender las parasitosis?). O tal vez ese horrendo mito de que sólo los pobres y los países del tercer mundo tienen parásitos. Horrendo y desacertado: **todos estamos expuestos a nuestros depredadores, los parásitos.**

Sin pretender extendernos demasiado, aclararemos algunos conceptos básicos referidos al tema en cuestión. Los parásitos son los organismos vivos más antiguos del planeta, viven de otros organismos (hospedador) del cual obtienen todos sus nutrientes, **sin aportarle beneficio alguno.** Este último intentará destruirlo a través de su sistema inmunológico, dando como resultado una verdadera batalla entre antígenos y anticuerpos que se puede extender desde pocos días hasta toda una vida. El parásito **no mata al huésped[1],** pues él también moriría, **pero lo enferma** quitándole el suministro energético (glucosa) y otros nutrientes importantes como aminoácidos, minerales, vitaminas, hormonas, etc.

Pero el sistema inmunológico del ser humano **no siempre triunfa** en esta batalla, ya que los parásitos lo pueden

[1] *Si nuestro sistema inmunológico está deprimido, sí puede matarnos.*

confundir cambiando la producción de antígenos permanentemente o mimetizándose con células del hospedador. O pegando las células defensivas de éste a la capa externa del cuerpo del parasito, mientras "cambia" su piel y aprovecha para seguir su camino rumbo a estratos más profundos del hospedero, allí donde pueda sobrevivir y reproducirse con más tranquilidad. Todo esto dependerá si se trata de protozoos (parásitos unicelulares, como las amebas) o metazoos (helmintos o gusanos, como oxiuros o áscaris). Tanto tiempo llevamos en esta lucha que ya tenemos genes enfermos por parásitos, los cuales se trasmiten de generación en generación, por ejemplo el gen de la anemia falciforme en zonas de malaria.

Y si ya todo esto le parece serio y se pregunta porque no existen planes de prevención y tratamiento de las parasitosis, agreguemos que la mayor parte de los parásitos **se transmiten en el útero materno** (y no solamente la toxoplasmosis o el chagas). Por eso es menester que la mujer y el hombre se desparasiten antes de la concepción. Veamos entonces cómo podemos **prevenir y curar** esta infección crónica desatendida por legos y profanos en materia de salud.

PREVENCIÓN DE INFECCIONES PARASITARIAS

La mayoría de los parásitos se transmiten por **vía respiratoria,** por **vía oral** (alimentos mal lavados o alimentos parasitados, dado que la sociedad actual hace hincapié en combatir bacterias y, por ejemplo, la pasteurización no elimina parásitos), por **el agua** (la mayoría de los parásitos son resistentes al cloro), a través de **las mascotas,** en **las relaciones sexuales,** etc.

Por ello es importante **lavarse las manos antes de comer** y sobretodo luego de haber **acariciado** o **estar en el hábitat de mascotas.** Dicho sea de paso, ellos deberían hacer vida de mascotas, fuera de nuestro hogar y jamás deberíamos dormir con ellos. También es importante mantener un plan de desparasitación anual en las mascotas, que su veterinario sabrá recomendarle. Con respecto a los **alimentos,** es siempre aconsejable dejar las **verduras** unos minutos en **remojo con vinagre** o bien hervirlas. Si se consume **carne,** prepararla **bien cocida.** El agua a tomar conviene que sea mineral o bien tratada y filtrada con ozono.

En lo que hace a relaciones sexuales, lo recomendable es el uso de **preservativo** y en caso de parejas que buscan hijos, **desparasitarse algunos meses antes.** Con respecto a la ropa de cama y de higiene personal, se recomienda dejarlas todas las mañanas **al sol,** ya que los huevos de parásitos mueren en contacto con la luz ultravioleta y el calor; si no pueden exponerse al sol, conviene **pasarles la plancha** día por medio (jabones y detergentes no matan parásitos).

Otra medida de prevención es mantener una **adecuada flora intestinal,** consumiendo diariamente alimentos **ricos en oxígeno:** verduras de hoja verde, fermentos naturales (kéfir, repollo, etc), algas (sobre todo espirulina, evitando consumirla en comprimidos y cápsulas, ya que esta cianobacteria pierde vitalidad). También debemos evitar el abuso de antibióticos; de ser imprescindibles, recuperar luego la flora bacteriana con bacilos indicados a tal fin.

Antes de pasar a los tratamientos, analizaremos algunos mitos y conceptos acerca de los parásitos:

Las parasitosis no son una enfermedad de la pobreza.

El hacinamiento en las grandes ciudades es hoy, junto al calentamiento global, al abuso de medicación química, al consumo de alimentos industrializados, etc, los factores que incrementan día a día las infecciones por parásitos en los países desarrollados. Obviamente también los países pobres sufren la situación, potenciada por malos hábitos higiénicos.

El análisis de materia fecal no siempre da positivo. El coproparasitológico puede dar negativo y sin embargo podemos estar parasitados.

Los parásitos no son sólo esos gusanitos que viven únicamente en el intestino y se curan de palabra o tomando dosis únicas de ajo o pastillas. **Son los seres vivos más antiguos e inteligentes del planeta.** Los parásitos buscan ir a lugares donde nuestro sistema inmunológico no los ataque; intentan alejarse del intestino y lo logran, pasando al hígado, y por circulación sanguínea alcanzan el pulmón, el corazón, los ojos, el cerebro, el sistema nervioso y las glándulas (páncreas, próstata, ovarios, etc), donde tienen asegurado el alimento.

Desparasitarse aisladamente no sirve. Se debe seguir un programa regular y familiar, dos o tres veces al año.

Los parásitos unicelulares se dividen cada seis horas. Imagínese la proliferación que podemos tener tras años de no desparasitarnos. Un dato: los helmintos (gusanos) ponen entre **180 y 250.000 huevos por día!!!** Sí, leyó bien, no es un error de impresión.

CÓMO SABER SI ESTOY PARASITADO

Como dijimos, si no nos desparasitamos regularmente, todos

sufrimos esta lucha inmune, y la perdemos muchas veces. Si vivimos en contacto con los factores de riesgo antes mencionados, desparasitarnos será imprescindible. Si ha tenido diagnóstico de estrés, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia, candidiasis, colon irritable, crisis de pánico, alergias y tantos otros, pruebe a desparasitarse y seguro encontrará alivio a estas manifestaciones. Si tenemos algunos de los siguientes síntomas, es seguro que tenemos que desparasitarnos:

- Fiebres periódicas a repetición, bajas (entre 37,2° y 39^0)
- Alteraciones del apetito, como bulimia y anorexia
- Geofagia (tendencia a comer tierra en los niños)
- Astenia, cansancio y agotamiento súbito (más común antes del almuerzo y por la tarde)
- Necesidad imperiosa de dulces
- Digestión lenta
- Dolores tipo cólico (intestinal, hepático, menstrual, estomacal)
- Diarreas y estreñimientos alternados (irritabilidad del colon)
- Meteorismo (gases)
- Distensión abdominal
- Halitosis (mal aliento)
- Cefaleas
- Insomnio, sueño entrecortado, mal descanso, rechinar los dientes y bruxismo.
- Fobias sociales
- Tics nerviosos
- Convulsiones
- Pérdidas abruptas de la visión y la memoria
- Prurito anal, nasal, vulvar y ocular
- Urticarias
- Bronquitis y bronquiolitis (tos seca)

DESPARASITADO GENERICO

Desde el punto de vista de muchas culturas antiguas y por experiencia personal, más que una desparasitación aislada, es necesario seguir **un plan anual y familiar** para lograr óptimos resultados.

Antes de iniciar una desparasitación, es necesario que la persona sepa acerca de reacciones que son normales, leves y transitorias, al iniciar la toma de hierbas. Puede haber febrícula (desaparece en doce horas), mucosidad en nariz, garganta, oídos, bronquios (se debe a la muerte de parásitos en las vías respiratorias), eccemas en la piel, urticarias pasajeras, diarreas o flujos vaginales. Todo se debe al genuino proceso de curación interna. **Nunca hay que reprimir el síntoma.** En cambio se pueden reemplazar las hierbas antiparasitarias durante siete días, tomando en su lugar **barba de piedra** o **eucaliptus.** Cuando pasen totalmente los síntomas, se retoman las hierbas antiparasitarias.

La mejor recomendación de las hierbas, será siempre la que brinde un profesional en la materia, para su caso en particular. Sin embargo sabemos que es poca la formación e información en parasitología, por lo cual recomendaremos algunas hierbas que no poseen efectos colaterales, son inocuas y están avaladas por la legislación vigente.

Sugerimos el uso de extractos hidroalcohólicos, ya que las hierbas para infusión requieren dosis precisas. Estos extractos deberán ser de buena calidad, hechos a partir de plantas recolectadas en su justo momento y forma; de lo contrario estaremos perdiendo el tiempo.

Para mayor efecto desparasitante, se aconseja combinar una hierba de sabor **amargo** con otra **picante.** El amargo limpia al organismo a través de intestinos y vías urinarias, equilibra el pH y destruye algunos tipos de parásitos; en tanto el sabor picante mata otros tipos de parásitos y depura a través de la piel, acelerando el proceso. Existen hierbas amargas y picantes, frías y calientes, que elegiremos en función de nuestros síntomas.

Si usted sufre el calor, tiene acidez estomacal, llagas en la boca, necesidad de bebidas frías, cara roja, irritabilidad, ojos rojos, hipertensión… entonces necesitará tomar **hierbas frías,** por ejemplo **altamisa** (Ambrosia tenuifolia) o **nencia** (Gentianella achalensis) que son amargas, junto con **eucaliptus** (Eucaliptus globulus) o suico (Tagetes minuta) que son picantes. Como dijimos se combina **una amarga y una picante.**

Por el contrario, si sufre más el frío, tiene cara y labios pálidos, necesidad de alimentos y bebidas calientes, contracturas que se alivian con el calor… entonces necesitará tomar **hierbas calientes,** por ejemplo **artemisa** (Artemisia vulgaris u otras especies, ya que todas las artemisas son amargas y calientes), junto con **eucaliptus** (es fría y caliente al mismo tiempo) o **clavo de olor** (Eugenya caryophylus) que son picantes.

Si siente síntomas confusos, fríos y calientes al mismo tiempo, puede usar una amarga caliente, junto a una picante fría. Por ejemplo, **artemisa** (Artemisia vulgaris) que es amarga caliente y suico (Tagetes minuta) picante fría.

La forma de tomarlas es tantas gotas diarias como kilogramos de peso tiene la persona, dividido en dos

ingestas. Es decir, si alguien pesa sesenta kilos (60 kg) deberá tomar en total sesenta (60) gotas al día. Al combinar dos extractos, tomaría quince (15) gotas de cada uno, dos veces por día. Es conveniente hacer las tomas por la mañana en ayunas y por la tarde o antes de cenar, diluidas en medio vaso de agua.

Estas hierbas se tomarán todos los días durante **dos meses.** Lo más recomendable es hacer el proceso en primavera, verano y otoño, o sea **tres veces por año,** sobre todo para quien tenga mucha sintomatología, factores de riesgo, previo a un embarazo, consumo de aguas parasitadas, convivencia con mascotas, etc. En casos más leves, basta con hacer el proceso **dos veces por año,** en primavera y otoño, pero siempre durante dos meses.

Una vez por año, por ejemplo en primavera, al terminar la desparasitación, es conveniente realizar una **purga,** excepto niños, que puede ser con **aloe vera** o cualquier especie de aloes. Se corta una hoja fresca y se licua con cáscara y espinas, luego se cuela y se toma una taza de ese jugo, sin endulzar, por la noche al acostarse y por la mañana en ayunas. Si no da resultado (si no produce una diarrea), repetir la toma al día siguiente. Allí verá salir restos de parásitos muertos y huevos. Otra hierba que se puede usar es el **ruibarbo** (Rheum palmatum); 10 gramos de raíces en decocción de 4 minutos en medio litro de agua (hervir 10 gramos en medio litro de agua durante 4 minutos), dejar en reposo 15 minutos, colar y tomar por la noche antes de acostarse, no debiendo repetirse la toma.

Las **embarazadas no deben desparasitarse** y tampoco los **niños menores de dos años,** salvo expresa indicación de un especialista. Como dijimos antes, si comienzan los

síntomas curativos antes nombrados, se suspenden los extractos iniciales y se pasa a **barba de piedra** o **eucaliptus** (uno de los dos), siempre en dosis diarias de una gota por kilo de peso, durante siete días. Luego se retorna a los extractos que se venían tomando antes.

Este simple plan lo mantendrá desparasitado y seguramente muchos síntomas "raros", preocupantes para usted pero desatendidos muchas veces por la ortodoxia médica, se aliviarán o desaparecerán. De todos modos, en esta era de información es importante leer más al respecto o consultar dudas con algún profesional en la materia.

Las hierbas antes recomendadas no son las únicas antiparasitarias, existen muchas más, simplemente se nombran estas por ser aceptadas por las normas vigentes y fáciles de encontrar; además por ser muy efectivas y desprovistas de riesgos. Aunque no está demás reiterar que las hierbas son seres vivos; si están en mal estado o mal preparadas, no lograremos el efecto esperado.

Para quienes deseen hacer un tratamiento más completo e integrado, se sugiere combinar las plantas medicinales con alimentos cotidianos como el ajo, la cebolla o las semillas de zapallo (ver apartado Arsenal Antiparasitario, más adelante).

También existen aparatos eléctricos que emiten una onda cuadrada (zapper), que usados todos los días ayudan a las hierbas en su función antiparasitaria. Estos aparatos funcionan básicamente con frecuencias bajas de onda cuadrada, que alteran el sistema nervioso del parásito, sin ningún riesgo para el ser humano. Existe suficiente información al respecto, así que invitamos a los interesados

a profundizar el tema[1]. Igualmente, el aparato por sí sólo no funciona; son las hierbas quienes además de matar parásitos, nos brindarán un incremento de inmunidad para luchar cada vez con más efectividad contra los mismos.

Para finalizar, diremos que es recomendable en **invierno,** período en que los parásitos están en letargo en el medio ambiente y por tanto es más difícil parasitarnos, fortalecer y limpiar nuestro hígado y riñón. Es decir, **limpiar los filtros,** como hacemos con cualquier máquina. Esto hará que los órganos vitales encargados de la limpieza, filtren restos de parásitos muertos y demás tóxicos. Algunas buenas hierbas para esto son: **ortiga** (Urtica dioica), **zarzaparrilla** (Smilax campestris) y **cola de caballo** (Equisetum giganteum). Usar una o dos de estas hierbas y tomarlas en extractos, como se indicó anteriormente (en total una gota diaria por kilo de peso, repartidas en dos tomas), durante dos meses.

Por cierto, muchos temas importantes quedan por tratar respecto de los parásitos; este texto sólo pretende resumir lo básico y sensibilizar al lector sobre un tema poco claro y del que no abundan comentarios. Para quienes deseen realizar un tratamiento personalizado, se sugiere buscar ayuda profesional competente. Para quienes deseen profundizar, existe bibliografía especializada para médicos, información (buena y mala) en internet y cursos que se dictan a través de nuestra escuela.

Omar Riachi
Director de la escuela de Fitoterapia y Medicina Tradicional Aborigen Kallawaya - www.kallawaya.com.ar

[1] *Ver www.nutriciondepurativa.com.ar*

PARASITOS Y CLORITO DE SODIO

En 1996 el ingeniero estadounidense Jim Humble comenzó a perfeccionar la aplicación de un suplemento mineral de extraordinarias propiedades para la salud. Tras años de ajuste, perfeccionó la dosificación del **clorito de sodio** para obtener notables efectos curativos e inmunoestimulantes, a partir de su **eficiencia oxidativa** en el control de parasitosis tropicales como la malaria. A través de Internet, Humble difunde sus experiencias y transmite abiertamente todo el conocimiento necesario para que todos puedan acceder a este suplemento que definió como "milagroso" (Milagroso Suplemento Mineral), dado su bajo costo, alta efectividad y ausencia de efectos secundarios. El clorito de sodio ha sido utilizado con éxito en todo tipo de infecciones (riñones, próstata, ovarios, boca, senos nasales), asma, hepatitis, artritis, malaria, parásitos, hongos, congestiones, diabetes, herpes, acné, cándida, apendicitis, etc.

Dado que el preparado está disponible en Argentina[s], creemos conveniente difundir este conocimiento, reproduciendo algunos conceptos de Jim Humble. Quienes deseen profundizar en la historia del clorito y sus detalles técnicos, pueden acceder gratuitamente a la obra completa de Humble[2]. En Argentina se puede conseguir tanto el clorito de sodio como su activador, el ácido cítrico. El clorito es

[1] *Ver www.prama.com.ar*
[2] *Ver www.jimhumble.biz - www.bibliotecapleyades.net - mms-salud.blogspot.com - www.mmsmexico.com.mx*

reconocido como el mejor desinfectante contra todo tipo de virus, bacterias, hongos y parásitos.

QUE ES EL CLORITO DE SODIO

Se trata de una solución salina con una química muy simple (NaCI02). Al activar **clorito de sodio** con **ácido cítrico,** la reacción genera **dióxido de cloro** (gas). Esta estructura (CI02) actúa como un fuerte **oxidante** y desprende todos los electrones que están **debajo de pH 7** (acidez). Los patógenos malignos (virus, bacterias, hongos y parásitos) suelen ser anaeróbicos y tienen un pH ácido.

El dióxido de cloro actúa como una "munición" de gran calibre para el sistema inmunológico, ayudándolo a atacar patógenos que normalmente no puede vencer. Esto lo consigue a través de la interrupción de la síntesis proteínica, rompiendo la pared celular del patógeno como si fuese efecto de una explosión.

Por esto el dióxido de cloro es conocido como el más potente **asesino de patógenos.** Se utiliza como desinfectante en industrias alimentarias, hospitales, frigoríficos, potabilizadoras de agua, etc. Por más de 100 años, clínicas y hospitales han usado el clorito de sodio para esterilizar pisos de hospitales, mesas y equipos; ahora este mismo poderoso eliminador de patógenos puede ser aprovechado por el sistema inmunológico para eliminar, sin riesgos, virus y bacterias causantes de enfermedades.

Es impresionante como el clorito de sodio, cuando se usa apropiadamente, es utilizado por el cuerpo para **atacar sólo aquellos patógenos que le causan daño** y **no afecta a ninguna bacteria útil o célula sana.** El clorito también

oxida los **metales pesados** presentes en el cuerpo (mercurio, plomo...) y los **venenos** (picaduras, tóxicos...), **facilitando su posterior eliminación** del organismo. Después de dos horas en el cuerpo, el clorito se convierte en sal común (ClNa) y no deja residuos dañinos.

No confundir clorito de sodio con cloruro de sodio (sal de mesa) ni con hipoclorito de sodio (lavandina). Esta última, por ejemplo, acaba con los gérmenes por clorinación y no por oxidación.

COMO SE CONSUME

Básicamente se prepara en un vaso de vidrio, combinando **cada gota de clorito** con **cinco gotas de ácido cítrico.** Se mezclan las gotas moviendo el vaso y se espera 3 minutos para que se produzca la reacción. El tiempo de la reacción no debe prolongarse más allá de 5 minutos. Luego se agrega agua y se bebe enseguida. Hay quienes agregan algún jugo de fruta para mejorar el sabor, pero no deben usarse frutas con vitamina C (como la naranja) o jugos con ácido ascórbico (conservante), pues inactivan la reacción.

Empleo general

Esta forma de uso apunta a combatir **parásitos.** Se realizan **dos tomas diarias.** Lo mejor es **por la noche,** antes de dormir y **por la mañana,** 1 hora después del desayuno. Para que no haya interferencias, siempre dejar al menos 1 hora desde la ingestión de alimentos o 2 horas desde la toma de un medicamento.

Iniciar tomando **2 gotas de clorito** (con las correspondientes **10 gotas de ácido cítrico).** En cada

toma sucesiva **aumentar una gota** de clorito hasta llegar al tope recomendado, de **gota cada 5 kg de peso** (15 gotas en caso de 75 kg de peso). Esta relación es aplicable también a niños o animales mascotas.

En caso de advertir nauseas o mareo (umbral de toxicidad debido a la mortandad de parásitos generada), es recomendable reducir 1 gota de clorito en la siguiente toma. Si se presenta una diarrea fuerte reducir la dosis en 2 a 3 gotas.

Finalizado el tratamiento (estimativamente una semana), en caso de malestar puntual o como mantenimiento, se pueden tomar 2 ó 3 dosis semanales (6 gotas de clorito cada vez). En caso de infecciones alimentarias (como salmonella) ingerir 6 gotas, repitiendo la dosis un par de horas después.

Empleo intensivo

Esta forma de uso está pensada para **afecciones virales** (gripes, hepatitis, herpes, etc) o **personas muy enfermas,** con un sistema inmunitario que no soporte el estrés oxidativo. Se inicia con **2 gotas de clorito** (siempre acompañadas de 10 gotas de ácido cítrico) y se repite la toma **cada 2 o 3 horas.** De noche, antes de dormir, se puede subir la dosis según el caso. Si se presenta fatiga o nauseas, dejar más espacio entre cada toma.

Tener en cuenta que los virus son más pequeños que las bacterias y no son destruidos de la misma manera (bacterias y parásitos mueren por una reacción de oxidación agresiva). En las virosis, el clorito impide el crecimiento y multiplicación del virus, afectando directamente a la proteína que necesita.

El dióxido de cloro generado en la reacción, no permanece en el cuerpo más de una o dos horas como máximo. Por ello, una circulación pequeña pero continua de dióxido de cloro previene la reagrupación y la reproducción de patógenos, impidiéndoles el desarrollo.

Resumiendo: las dosis pequeñas y frecuentes son más eficaces para combatir virus (gripe, herpes, hepatitis); dosis mayores un par de veces al día son más efectivas en infecciones bacterianas y parasitarias (hongos, infecciones urinarias, prostatitis, salmonella).

Interacciones

No se recomienda usar el clorito conjuntamente con antiácidos, ni con alcohol, pues intensifican su efecto. Del mismo modo, el uso de la vitamina C y otros antioxidantes (como el café), debería alejarse todo lo posible de la ingesta del clorito, pues reduce su efectividad oxidante.

El clorito no interactúa con medicamentos; de todos modos se recomienda separar su ingesta al menos 2 horas.

Crisis depurativa

Al incrementar la cantidad de gotas demasiado rápido se puede presentar algún efecto desagradable como **diarrea** y a veces vómito. **Esto no es una mala señal;** son los síntomas del llamado efecto Herxheimer. El cuerpo simplemente está **desechando patógenos muertos y limpiándose en profundidad.** La persona se sentirá mucho mejor después de la diarrea, que no es causada por ninguna bacteria o virus, ni es un efecto secundario. No se debe tomar ningún anti diarreico; **la diarrea desaparecerá**

sola cuando los patógenos hayan abandonado el organismo. **El sabor del clorito**

Hay muchas personas que desarrollan una aversión al sabor y sobre todo al olor del clorito, pero hay formas de mitigar el problema. Al activar el clorito se libera dióxido de cloro, gas volátil que se percibe fácilmente por las fosas nasales, con un desagradable aroma a desinfectante. Nuestra mente lo reconoce como no grato y el cuerpo se revela.

Para superar esto, basta controlar la respiración, es decir, tomar aire antes de beber y tapar la nariz. También se puede añadir jugo de frutas en vez de agua, lo cual lo hace más soportable a largo plazo. Pueden usarse jugos de manzana, uva o arándanos (no naranja por su contenido en vitamina C), cuidando que no contengan ácido ascórbico (suele añadirse como conservante).

Purificando agua

El clorito de sodio es utilizado por su notable poder oxidante y bactericida, para la purificación de aguas (importante vía de difusión de parásitos) y la desinfección. Para potabilizar agua, basta con agregar **2 ó 3 gotas por litro de agua,** agitar bien y dejar en reposo un par de horas, en recipiente destapado, para permitir que se evapore el cloro antes de usar el agua.

ARSENAL ANTIPARASITARIO

Si bien el tema nutricional está desarrollado en el libro **"Nutrición Depurativa",** conviene aquí puntualizar algunas recomendaciones que tienen que ver con el manejo de aliados claves en el control y prevención de la parasitosis.

Por sentido común, **no debemos ingerir** aquellos alimentos que estimulan el desarrollo de los parásitos. Nos referimos a los productos lácteos en general, los azúcares refinados (sacarosa, jarabe de maíz de alta fructosa), las harinas (sobre todo las refinadas), los alimentos excesivamente dulces en general...

También por lógica **debemos intensificar** el consumo de alimentos con reconocido efecto antiparasitario: las semillas de zapallo (tenias, áscaris, oxiuros), el ajo (áscaris, oxiuros), la cebolla (áscaris, oxiuros), la zanahoria (oxiuros, áscaris, tenia), la granada (tenias), el arándano (oxiuros), las aceitunas y el aceite de oliva, la papaya (tenias, áscaris, oxiuros), el apio, el hinojo, etc.

En general todos los alimentos **amargos,** las **hojas verdes** y sobre todo los miembros de la familia de las **crucíferas,** son interesantes aliados para combatir parásitos: achicoria, alcaucil, apio, raíz de bardana, berenjena, berro, brócoli, cardo blanco, coliflor, diente de león, endibia, escarola, espárrago, hakuzai, hinojo, lechuga, nabo, ortiga, perejil, pimiento, puerro, rabanito, repollo, repollito de bruselas,

rúcula, salsifí, etc.

Respecto al **diente de león,** es bueno puntualizar su importancia como planta clave en la cuestión parasitaria. Como bien dice Raymond Dextreit, conocido naturista francés, más allá de combatir los parásitos, es importante crear **un medio que no les permita sobrevivir.** Una bilis abundante y bien equilibrada en sus componentes, impide el desarrollo de larvas y huevos. Siendo uno de los mejores estimulantes de la función biliar, la ingesta de diente de león es sumamente aconsejable en **todas sus formas:** raíces, hojas y flores en comidas, extractos y tinturas, etc.

Dado que las verduras de hoja son responsables de contagios, a causa de la ocasional presencia de huevos, larvas, quistes y parásitos unicelulares, es recomendable un **buen lavado** de las mismas. De allí el hábito de remojar las hojas en agua con vinagre o limón, lavándolas bien a continuación. En este sentido, es importante un buen **filtrado** del agua de consumo.

El **repollo** es una hortaliza de elevado efecto antiparasitario. Es muy recomendable el jugo de repollo, tomando al menos 100cc diarios en ayunas, durante una semana; para mejorar su sabor puede adicionarse jugo de limón y/o zanahorias. También es útil el chucrut (repollo fermentado en sal) y el llamado yogurt de repollo (ver Apéndice). Justamente el uso de **fermentados no pasteurizados** (kéfir de agua, salsa de soja, miso, etc) es muy recomendable por su estimulación de la benéfica flora bacteriana, encargada de general el control sobre los huéspedes parasitarios. En este sentido son aconsejables las **algas,** los **germinados** y el **agua enzimática** que se obtiene remojando los brotes durante 48

horas (rejuvelac)[1]. También es recomendable el consumo del gel de la hoja del aloe.

Dado que algunos de estos elementos suelen ser rechazados por las personas parasitadas (adictas a los sabores dulces), es bueno incluirlos en batidos y licuados, mezclados con frutas y leches de semillas. En general todas las **semillas** poseen principios activos útiles en estos casos, sobre todo consumidas con su piel.

Es interesante el uso del **zapallo** como antiparasitario intestinal, dada su amplia disponibilidad y su probada inocuidad, sobre todo en niños, quienes a partir de los 5 meses de vida pueden ingerir su pulpa. También es recomendable la preparación de **leche de semilla de zapallo.** Se realiza con 50 gramos de semillas peladas, remojadas durante 12 horas en 500cc de agua. Luego se licua bien, agregando algo de miel. Esto se toma por la noche al acostarse. La cucurbitacina, principio activo presente en las semillas y en menor medida también en la pulpa, es efectiva en casos de lombrices (tenias, áscaris, oxiuros) y su uso está exento de riesgos.

El desparasitado con **semillas de zapallo,** inicia con 12 horas de ayuno previo (comenzar la abstinencia de alimentos por la tarde, tomando luego solo agua). El día del tratamiento, se consumirá solamente una combinación de semillas de zapallo peladas (100g en niños y 200g en adultos), trituradas y mezcladas con miel. Para facilitar el licuado y la ingesta, puede adicionarse agua. Esta mezcla se dividirá en 3 porciones (desayuno, almuerzo y cena). Una hora después de la última ingesta, debe tomarse un

[1] *Ver libro "Nutrición Depurativa'.*

purgante (batido de aloe, como se indicó en el tratamiento genérico) y observar luego la deposición. En caso de no advertir presencia de parásitos, repetir el tratamiento 2 o 3 días después.

La familia de las liliáceas también aporta un significativo efecto antiparasitario, dado la respuesta repelente de estos compuestos azufrados. Son conocidas las recetas en base a **cebolla** y **ajo** para combatir parasitosis intestinales. Es el caso de la **tintura de ajo,** que se toma diluida en agua o jugos, antes de las comidas. El ajo es probadamente eficaz contra tenias, oxiuros, giardias, trichomonas y amebas, siendo de **amplio espectro** y **muy bien tolerado** por el organismo. Además el ajo brinda otros beneficios importantes, al ser fluidificante de la sangre: antihipertensivo, antioxidante, desintoxicante hepático, antitumoral, hipoglucemiante, inmunoestimulante...

Otros grandes aliados antiparasitarios bien aceptados son los **condimentos,** que desde tiempos inmemoriales la humanidad utilizó para controlar las parasitosis. Si bien casi todos tienen efectos interesantes, merecen ser destacados la cúrcuma, la pimienta, el estragón, el tomillo, la canela, el pimentón y los chiles en general (pimiento de cayena).

En materia de **hierbas** con efectos antiparasitarios, podemos citar entre otras: altamisa, artemisa, acedera, ajenjo, bardana, carqueja, paico, suico, uña de gato, yerba carnicera, cuasia amarga, helecho macho, cáscara de granada, genciana, ruda, diente de león, poleo, etc. Como ya hemos visto, el uso de las hierbas es recomendable en la medida que se respeten dosificaciones y continuidad del tratamiento. Esto último es esencial para cortar los ciclos reproductivos (los parásitos mueren, pero quedan los huevos

que inician el proceso vital) y evitar generar reacciones de adaptación por parte de los bichos.

No olvidar el uso de hierbas para las prácticas purgantes, recomendadas luego de cada serie desparasitante. Se puede usar el **aloe vera** (todas las variedades son útiles a este fin). Se corta una hoja fresca y se licua completa, con la cáscara. Luego se cuela y se toma **una taza** de ese jugo, sin endulzar, **por la noche** al acostarse y **otra por la mañana** en ayunas. Si no da resultado (si no produce diarrea), repetir la toma al día siguiente.

También puede usarse una efectiva **mezcla purgante,** combinación equilibrada de cuatro hierbas depurativas (yerba del pollo, retamilla, sen y zaragatona), cuyo sinergismo potencia el efecto laxante, tan necesario luego de un trabajo desparasitante. Actúa sobre los principales órganos internos, eliminando sustancias tóxicas y parásitos. Las hierbas se cocinan brevemente y se toma 1/2 **litro** de la decocción **por la noche** al acostarse y 1/2 **litro por la mañana** al levantarse. Esa noche conviene cenar abundantes frutas y verduras. Luego por la mañana
conviene ingerir jugos de clorofila y/o kéfir de agua, a fin de estimular la regeneración de flora intestinal. Si no se advierte efecto laxante (diarrea), repetir al día siguiente. El momento ideal para purgar es próximo a luna llena y a fines del verano.

A nivel homeopático se puede citar la **Cina 3X,** como antiparasitario de amplio espectro. Se recomienda un tratamiento de 10 gotas antes de almuerzo y cena durante una semana, descansando una semana y repitiendo en la siguiente. Sobre el **propóleo** ya nos hemos ocupado previamente.

El uso de la **arcilla** como antiparasitario, es algo que los animales y las personas en estado "salvaje", hacen en forma intuitiva. La arcilla estimula la eliminación de parásitos, tanto los unicelulares (amebas), como los gusanos, y sus toxinas, mineralizando el organismo debilitado. Se ingiere apenas una cucharadita (tamaño café) de arcilla en polvo disuelta en medio vaso de agua mineral, durante 14 días corridos en ayunas. Posteriormente descansar 7 días y luego continuar 7 días si y 7 días no. En el caso de las mujeres que tienen la menstruación deben dejar de ingerirla durante esos días. Luego continuar normalmente.

Otro recurso antiparasitario es el **café,** sobre todo utilizado en forma de **enema,** mediante una pera para ducha rectal'. Uno de los efectos de la infusión de café es destruir los áscaris y sobre todo estimular el flujo biliar hacia los intestinos. Hemos visto que la bilis crea condiciones que impiden el desarrollo de parásitos y larvas.

---

[1] *El método para realizar las enemas de café está detallado en el Capitulo 4, apartado "Técnicas de limpieza hepática'.*

CAPITULO 7

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

En presencia de un **organismo sobrecargado** de toxinas, y más aún, si dicho estado de sobrecarga es de **antigua data,** la pregunta resulta obvia: ¿por dónde empiezo? Por cierto, cada organismo es distinto y reacciona en forma diferente, pero en todos los casos **la necesidad imperiosa** es una: **limpiar para reestablecer el orden perdido.**

LIMPIAR Y NO ENSUCIAR

Es por ello que, a modo de **estrategia inicial,** hablamos de un **paquete depurador básico.** Dicho conjunto de acciones, está basado en dos aspectos imprescindibles y complementarios, que **van bien para todos: evacuar los antiguos** desechos acumulados y **evitar que penetren nuevos** desechos, **sin dejar de satisfacer** las necesidades orgánicas. Tal como ilustraba al inicio el ejemplo del **automóvil con su motor carbonizado,** ambas cosas **(limpiar y no ensuciar)** deben realizarse **al mismo tiempo.**

Quién haya realizado alguna cura depurativa, habrá constatado la cantidad de toxinas que pueden acumularse en el cuerpo. Cuando el organismo ve **sobrepasada su capacidad de eliminación,** no tiene más remedio que **almacenar** la escoria tóxica remanente, rogando que en algún momento se produzca la pausa que permita **ocuparse de evacuar** los desechos.

Esta pausa sería el antiguo y olvidado hábito del **ayuno,** o

bien una **crisis depurativa** (el caso de una gripe). Pero como los **ayunos no se hacen** y las **crisis se reprimen** con fármacos, los remanentes tóxicos se **incrustan cada vez más** en las profundidades de los tejidos, encapsulados en líquidos o cuerpos grasos para evitar que generen daño.

Esta lógica corporal (homeostasis) de **no contaminar el resto del organismo,** es similar a la que usamos en casa cuando hay huelga de recolectores de basura. Mientras esperamos que se restablezca el servicio, depositamos los residuos en bolsas gruesas, para evitar que contaminen la vivienda. Como el cuerpo no dispone de bolsas de consorcio, echa mano a la **grasa corporal** para **encapsular la toxemia** (captura lipógena).

EL CAMINO DE SALIDA

Al iniciar el proceso de evacuación de desechos acumulados en el tiempo, es importante tener en claro la **lógica funcional del organismo,** a fin de **actuar en sintonía,** sin contravenir sus leyes fisiológicas. En este sentido, cuando el cuerpo dispone de tiempo y espacio, comienza a remover los desechos incrustados en los tejidos, para que sean volcados a los fluidos (sangre y linfa). Luego, dichos fluidos descargan la toxemia en los respectivos órganos de eliminación (emuntorios), buscando el natural camino de salida al exterior.

Esto nos permite establecer un orden de prioridades en la tarea depurativa: en primer lugar **despejar las puertas de salida** (emuntorios) y luego **remover los desechos incrustados** en los tejidos. Si no tenemos en cuenta este detalle, el **desprendimiento de viejas toxinas** generará una **masa demasiado voluminosa** para **emuntorios**

insuficientemente operativos. En otras palabras: es preferible comenzar por **depurar los órganos de eliminación,** antes de poner en circulación la **toxemia incrustada en los tejidos.** Es por ello la recomendación del **paquete depurador básico.**

Teniendo en cuenta esta lógica corporal, vemos lo **peligroso** que resulta una **severa dieta adelgazante** en una **persona obesa que no cuente con emuntorios funcionales.** El sobrepeso crónico es una clara señal de **profunda** intoxicación orgánica.

Los **depósitos grasos** representan el intento del organismo por **aislar la masa tóxica** que lo agobia. Si la persona no activa previamente los órganos de eliminación, la **brusca combustión** de adiposidad (algo positivo) puede convertirse en **causa de colapso** (algo negativo), dada la marea de venenos que comenzarán a circular por el organismo.

En este sentido es importante la puntualización que realiza el Dr. Julio César Díaz y que tiene que ver con la **intoxicación generada por fármacos** ingeridos en exceso tiempo atrás: *"Los medicamentos y los químicos en general, son solubles en grasa y antes de ejercer una acción sobre el organismo, saturan dicho tejido adiposo. O sea que en los tejidos de una persona obesa, además de químicos tóxicos, es probable que también se encuentren almacenadas dosis importantes de sedantes, cotticoides, analgésicos y otras drogas consumidas en exceso mucho tiempo atrás. Cuando la persona baja de peso rápidamente, estas sustancias se vuelcan al torrente sanguíneo y producen el efecto para el cual fueron concebidas, pero que ahora está fuera de contexto. Es un tema grave, demasiado frecuente en la*

práctica clínica y generador de muchas urgencias médicas"

EVACUAR CON CRITERIO

Hay por cierto infinidad de técnicas para activar las funciones de los órganos de eliminación. En los capítulos precedentes hemos detallado **las más simples y efectivas para cada emuntorio,** siguiendo dos criterios fundamentales: que resulten de **sencilla ejecución hogareña** y que se encuentren **desprovistas de riesgos.**

Es importante evaluar nuestro **estado energético** antes de decidir la **velocidad del trabajo depurativo.** La tarea de eliminación **consume energía vital** y dicha disponibilidad será la que marque el ritmo del proceso. Si el estado energético de la persona es bueno, se podrán estimular sin problemas **varios emuntorios al mismo tiempo.** En casos más críticos, donde el cuerpo lleva mucho tiempo de agobio y no hay buena energía vital, conviene trabajar **un emuntorio por vez** para evitar el riesgo de agotamiento por exceso de exigencia.

También tiene mucho que ver el **nivel de actividad** de la persona en cuestión; si está sujeta a **intensa actividad,** con más razón deberá **actuar con prudencia.** En cambio, si puede **permitirse un período de reposo o retiro** (palabras casi olvidadas en estas épocas, en que confundimos vacaciones con aturdimiento y excesos gastronómicos), dicha condición permitirá que la persona concentre su potencial energético en el **trabajo simultáneo sobre varios emuntorios.**

Es bueno aclarar que, aunque la persona esté **estimulando un órgano por vez,** puede advertir **reacciones**

eliminatorias aparentemente **no relacionadas** con el emuntorio en cuestión. Lengua pastosa, mal aliento, sudoración fuerte, evacuaciones malolientes, erupciones dérmicas, caspa, picazón, vista nublada; son algunos **síntomas comunes** a cualquier proceso depurativo.

Incluso se puede notar el **recrudecimiento** de síntomas de las **enfermedades crónicas** que estamos combatiendo, haciéndonos pensar que estamos peor que antes. Pero esto es algo **normal de la lógica depurativa** *y* nadie mejor que el mismo organismo para dirigir el ritmo del proceso evacuatorio.

Otra cuestión a tener en cuenta es el **tiempo** que toman estos procesos. Generalmente estamos combatiendo intoxicaciones que vienen de **décadas de acumulación,** o el **mal funcionamiento crónico** de emuntorios. Es irracional pensar que un par de semanas bastarán para volver todo a la normalidad. Los tiempos dependerán de la **cronicidad** de los males y las acumulaciones. Es necesario ser coherentes y conscientes de nuestra realidad. Por una vez en la vida estamos tomando **"el toro por las astas"** y debemos hacer **pacientes esfuerzos** para revertir años de errores.

Experiencias personales y numerosos testimonios, permiten interpretar mejor lo que estamos diciendo. Citamos el caso de varias personas que venían llevando **muchos años de fuerte consumo de lácteos,** algo bastante habitual en nuestra cultura. Luego de **semanas de paquete depurativo básico,** encontraron algo inédito: sus camisetas de dormir se manchaban con una tonalidad beige en la zona de la espalda. En algunos casos esta excrescencia persistía, aún **un año después de haber dejado el**

consumo de lácteos. Es decir que a través de la piel se continuaban exudando, lenta pero inexorablemente, antiguas toxinas internalizadas en los tejidos.

Hemos visto que las **plantas medicinales** son grandes aliadas de los procesos depurativos. Las hay para cada órgano en cuestión y para cada circunstancia. Pero siempre debemos ser **parsimoniosos con las dosis,** privilegiando **constancia y paciencia.** Las hierbas cumplen mejor su cometido si utilizamos **dosis bajas** pero **continuas.** Por ello la recomendación de algunos preparados **homeopáticos** que trabajan en este sentido. Es común pensar que **fuertes dosis** aceleran el proceso; pero arriesgamos desencadenar **reacciones demasiado violentas** que **irritan** y **fatigan** los emuntorios. No conviene provocar este tipo de efectos; y si llegamos a esa situación, es aconsejable **detener el consumo** y **retomar** luego con **dosis pequeñas.**

TIPOS DE DESECHOS

Dado que los desechos no son todos iguales, conviene hacer una puntualización sobre los **tipos de materia tóxica** que se mueven en el organismo, a fin de tener mayores elementos de evaluación y diagnóstico para transitar con soltura el camino de la depuración corporal. Reconocer **que tipo de desecho predomina** en nuestro organismo, nos permitirá actuar con **mayor eficacia** y visualizar mejor el funcionamiento interconectado de los órganos de eliminación.

Básicamente podemos hablar de dos tipos principales de desechos: los **cristales** y los **coloides.** Veremos las características de cada uno, como se detectan, su origen y sobre todo como es su **ciclo de eliminación.** Al entender

como opera el mecanismo de derivación entre los emuntorios, podremos individualizar mejor los **órganos a estimular.**

LOS CRISTALES

Se trata de partículas duras, afiladas y **solubles** en líquidos. Ejemplos: lagañas, cristales de ácido úrico que punzan como agujas o arenillas que sentimos en articulaciones, riñones y vesícula. Sus acumulaciones generan **crisis dolorosas** y **sin producción de fluidos.** Ejemplos: reumatismo, ciática, cálculos, neuritis, eccemas secos, etc.

Básicamente los cristales son consecuencia de los residuos generados por el **metabolismo proteico,** sobre todo de la proteína animal (ácido úrico), aunque también pueden producirse por **acidificación orgánica, desequilibrio de minerales** (carencia de magnesio, exceso de fósforo) y **abundancia de refinados** (sal blanca, azúcar blanca, harina blanca).

Los cristales se evacuan principalmente a través de **riñones** y **glándulas sudoríparas,** en este orden. Secundariamente pueden excretarse por las **mucosas** (estómago, vías respiratorias, útero, etc). Esta tarea se ve beneficiada por el **aporte de líquidos,** que ayudan a su disolución, y obviamente por la eliminación de los alimentos generadores de estos desechos.

L

LOS COLOIDES

Se trata de sustancias blandas, que **no se disuelven** en líquidos. Ejemplos: flema, sebo, mucosidad. Su acumulación **no genera crisis dolorosas,** pero sí **producen fluidos.**

Ejemplos: asma, bronquitis, sinusitis, eccemas húmedas, acné, leucorrea, etc. Principalmente son consecuencia del exceso de **lácteos, glúcidos** (harinas, almidones mal degradados, azúcares refinados), **gluten** (proteína del trigo) y **grasas calentadas** (frituras, aceites refinados e hidrogenados).

Los coloides se evacuan principalmente, en este orden, a través de **hígado, intestino** y **glándulas sebáceas,** siguiendo en última instancia el camino de **vías respiratorias** y **mucosas uterinas.** La tarea de eliminación se beneficia de la **ausencia temporal de líquidos.** Dicha situación estimula el mecanismo de transferencia desde la linfa (fluido en el cual tienen tendencia a acumularse) hacia la sangre. Al igual que en el caso de los cristales, esto se complementa con la eliminación de los alimentos que la generan.

Es importante comprender el **mecanismo de transferencia** que se produce entre los distintos órganos de eliminación ante un estado de saturación tóxica. Si bien los **órganos principales** tienen mayor capacidad de procesamiento de desechos, **cuando están superados** intentan **derivar** ese flujo hacia los órganos segundarios. Ejemplo, la persona con cristales, que tenga colapsada la función renal, advertirá que intensifica la sudoración.

Colaborando con este mecanismo de derivación, toda práctica que estimule la transpiración no hará más que facilitar la tarea orgánica. En este sentido y por su capacidad excretora, **la piel** será siempre una **buena aliada de los órganos internos** en cuanto a la tarea de drenaje. Desde la antigüedad se comprendía esta lógica corporal y por ello la práctica de sudoración, sangrados, ventosas y emplastos.

PAQUETE DEPURATIVO BASICO

Habiendo visto los principales mecanismos y leyes de la depuración orgánica, estamos en condiciones de evaluar puntos críticos, tipos de desechos predominantes y órganos a estimular. Pero más allá de las particularidades de cada persona, veremos a continuación un conjunto de recursos que pueden utilizarse simultáneamente, con cierta seguridad e indudables beneficios en todos los casos. Nos referimos al **paquete depurativo básico,** un abordaje efectivo, basado en **dos líneas de acción** bien identificadas: **limpiar y no ensuciar.**

Es obvio que cada persona responde a una particularidad y a una historia que la diferencia del resto. No será lo mismo un individuo que ha siempre cuidado su estado general, a una persona con ensuciamiento corporal crónico, que por años no ha realizado ninguna tarea depurativa, cosa por demás frecuente hoy día. Por cierto, tampoco serán iguales las reacciones orgánicas frente al trabajo depurativo, pero **en ningún caso resulta contraproducente actuar.** Es más, a **mayor cronicidad y gravedad, mayor necesidad de intensificar la tarea.**

Esto nos lleva a reiterar los conceptos vertidos en la introducción de este libro: siempre **es mejor contar con la supervisión de un profesional** para llevar adelante estas prácticas eminentemente caseras. El problema es encontrar

un profesional que maneje estos conceptos y estas temáticas, en muchos casos ignoradas u olvidadas. Un ejemplo de esto es la "negación oficial" de los cálculos hepáticos; otro ejemplo es el abordaje, casi inexistente de las parasitosis. De allí la importancia que estos temas sean retomados por la ortodoxia médica, a fin de lograr el necesario enriquecimiento del arsenal terapéutico, frente a los nuevos desafíos de nuestra cambiante realidad.

Muchas veces nos encontramos con gente que **duda en iniciar estas prácticas depurativas,** temerosas de sufrir algún efecto negativo en la experiencia. Sin embargo, esas mismas personas **ignoran, total o parcialmente, los efectos secundarios, seguros y probados, de los medicamentos y las prácticas ortodoxas** a las que están siendo sometidos. Es el caso de individuos sometidos al agresivo arsenal oncológico (quimio o radioterapia) y que duda por eventuales efectos de un preparado herbario desintoxicante.

Más que "efectos negativos", estas prácticas depurativas generarán sensaciones causadas por las **positivas reacciones de la vital energía corporal** que ha despertado: fiebre, erupciones, mucosidad, nauseas, diarreas, sudor fuerte, etc. Sensaciones que siempre deberán ser comprendidas y soportadas con **paciencia** y **perseverancia,** y **nunca reprimidas.**

Cuanto **más rápido aparecen los síntomas depurativos,** quiere decir que **mayor es la energía vital** disponible en el organismo y por tanto **más rápida será la recuperación.** Por otra parte, cuanto **más intensas sean las crisis,** lejos de sentir temor, debemos comprender que **mejor será la resolución del problema.**

Por tanto es fundamental comprender esto y **no reprimir ningún síntoma.** El organismo invierte mucha energía en estos procesos y al reprimirlos, estamos anulando el fisiológico trabajo orgánico y volviendo todo a foja cero. Lo mejor en estos casos es "desenchufarse" y, tal como hacen los animales, **retirarse de la actividad,** buscando el ayuno y el reposo reparador. El mundo puede funcionar sin nosotros por unos días y mejor funcionará con nosotros a pleno y no a medía máquina.

LIMPIAR

Como bien resumió el médico alemán Carlos Kozel (1890-1989) al prologar su "Guía de medicina natural" en 3 tomos: **"Curar es limpiar".** Por lo tanto no podemos pretender solución efectiva de ningún problema de salud, sin resolver el colapso tóxico que ha sido causa profunda del síntoma, luego convertido en "enfermedad".

Otra cuestión importante a comprender cuando abordamos un proceso como el aquí propuesto, es que **solo el cuerpo cura.** En realidad nuestra función "curativa" se limita a **crear las condiciones** para que el propio organismo, a través del trabajo mancomunado de billones de células, pueda realizar las tareas de **reparación, limpieza, regeneración y restablecimiento del equilibrio fisiológico perdido.**

Es algo que la inteligencia corporal viene haciendo a la perfección desde hace millones de años... siempre y cuando **el hombre lo permite.** O sea que basta con que retiremos y dejemos de colocar **"palos en la rueda",** que obstaculizan la tarea de la **inmensa inteligencia y sabiduría corporal** que nos anima.

Por todo esto, un eficiente abordaje depurativo implica **transitar cinco carriles simultáneamente:** la **limpieza de los órganos** más comprometidos (intestinos e hígado, en ese orden), **desparasitar, depurar con preparados vegetales** y hacer un **reposo digestivo** semanal, a lo cual se suma el imprescindible **cambio nutricional,** que forma parte de lo que llamamos **"no ensuciar".** A continuación veremos cada uno de estos aspectos en detalle.

1	**Limpieza**	**Intestinos - Hígado - Riñones**
2	**Desparasitado**	**Secuencia de antiparasitarios**
3	**Ayuno**	**Un día a la semana con frutas**
4	**Depuración**	**Tónico Herbario**
5	**Alimentación**	**Nutrición Depurativa**

Muchas personas que se asoman temerosas a este tipo de abordaje, deciden ir probando alguna cosa por vez. Claro que hacer sólo alguna de estas prácticas es siempre **mejor que nada,** pero si pretendemos resolver un problema crónico, debemos considerar un **abordaje integrado y sinérgico,** lo cual nos garantiza la **máxima eficiencia reparadora,** en tiempo y profundidad.

Un ejemplo. Desparasitar es siempre bueno y todos lo necesitamos. Pero si uno sólo desparasita, estará generando **mortandad de parásitos** y este **material tóxico** debe ser administrado por **órganos ya colapsados** a causa de la invasión parasitaria que se combate. Por ello la necesidad de contar con **órganos depurativos limpios y bien funcionales.** En esto ayudan las limpiezas, el ayuno y el Tónico Herbario.

Siguiendo con el ejemplo anterior, poco sentido tiene **matar parásitos** si al mismo tiempo estamos **estimulando su desarrollo** a través de una **alimentación ensuciante** con lácteos, harinas, refinados, carnes, exceso de cocidos, etc. Este enfoque nos obliga a ser responsables con lo que hacemos o dejamos de hacer; **somos nosotros los que manejamos la intensidad y la eficiencia de un proceso depurativo.**

LIMPIEZA INTESTINAL Y HEPÁTICA

Sin que haya mucho lugar a dudas, prioritariamente debemos ocuparnos de los **emuntorios principales: intestinos** e **hígado,** en ese orden. Casi todo el ensuciamiento cotidiano ingresa al cuerpo a través de los **intestinos** y luego, con la complicidad de una mucosa permeable, pasa al **hígado.** Por esta razón, son los órganos que concentran **mayor agresión** y **más acumulación tóxica.** Si deseamos resultados efectivos y rápidos, debemos tratar estos órganos en forma prioritaria y en una secuencia determinada por la lógica depurativa.

En primera instancia es necesario asegurar la **total ausencia de obstrucciones a lo largo del tubo intestinal.** Esto lo exige el recorrido evacuatorio que deberán realizar luego los desechos que se expulsarán desde el hígado. Los **cálculos biliares** que se drenarán tras la limpieza hepática profunda, es **materia sumamente tóxica;** de encontrar freno en su recorrido intestinal, provocaría una **peligrosa reabsorción de toxemia** a través de la natural función intestinal.

Si bien ambas técnicas depurativas (intestinal y hepática) están **ampliamente desarrolladas en el Capitulo 4,**

conviene aquí realizar algunas precisiones. Tras realizar la limpieza intestinal inicial, sea por lavaje colónico o por el método con agua salada, conviene **no dejar pasar más de una semana** hasta encarar la primera limpieza hepática profunda.

Luego de este primer par de acciones, debe realizarse el **lavaje intestinal** que asegure la total eliminación de los desechos evacuados por el hígado. Esto se puede hacer con el método de agua salada. Existiendo la indudable necesidad de otra **limpieza hepática,** siempre conviene **dejar transcurrir al menos un mes** de pausa, a fin que el hígado se recupere luego de tanta movilización tóxica.

Normalmente, las **acumulaciones hepáticas nunca antes evacuadas,** suelen requerir **varias sesiones** de limpieza. A veces puede parecer que la primera limpieza arroja un resultado negativo; en realidad lo que sucede es **un primer movimiento interno de los cálculos biliares,** advirtiéndose mayor eliminación en las limpiezas posteriores. Solo la ausencia de cálculos en la materia fecal, indica que **la depuración hepática profunda ha concluido.** En este caso, y a nivel preventivo, bastará luego con **una limpieza de mantenimiento anual.**

DESPARASITADO

En el capítulo precedente hemos visto detalladamente distintos abordajes para combatir las parasitosis. Como bien se expresara allí, el desparasitado es un trabajo **periódico y permanente,** ya que estamos en continuo contacto con nuestros depredadores naturales. La periodicidad de estas prácticas y la calidad de nuestra nutrición, determinarán el grado de invasión parasitaria con el cual convivimos y las

consecuencias que experimentamos.

Como en el caso de las limpiezas recién analizadas, lo más común es que el lector se enfrente **por primera vez** con esta temática, de la cual podrá tener vagos recuerdos infantiles si es mayor. Lo que era habitual hasta promediar el siglo pasado, hoy es "cosa de viejos". Así que deberemos **aprender y practicar** las técnicas desarrolladas en el capítulo previo.

Dado que la temática de los parásitos es vasta, poco investigada y sobre todo, no relacionada con nuestros modernos desequilibrios (mucosa permeable, debilidad inmunológica, agotamiento hepático, desorden alimentario, etc), **el lector deberá ir aprendiendo, experimentando y alternando distintas opciones.**

En general, recomendamos **abordar el tema desde distintos ámbitos contemporáneamente:** alimentos, extractos vegetales, propóleo, etc. Obviamente el abordaje múltiple **incrementa la eficiencia** del proceso y al mismo tiempo **la magnitud de las reacciones** que se experimentarán. Por ello cada uno deberá ir regulando el arsenal de prácticas, según su tolerancia individual. Como en el caso de las compras, hay quienes prefieren pagar en cómodas cuotas con intereses y otros que optan por abonar al contado y con descuento!!! Pero lo que **no debemos hacer** es **pasar por alto el abordaje antiparasitario.**

Reviendo el capítulo anterior, podemos comenzar con una serie de **tinturas vegetales** (el caso de altamisa y suico, combinadas), luego una serie de **propóleo,** después una serie de **clorito de sodio,** posteriormente una serie con **cina homeopático,** luego tal vez una tanda con **arcilla de**

ingesta, a continuación otra serie de **tinturas** (como genciana y eucaliptus)… y así sucesivamente.

Siempre hacer un purgado depurativo al final de cada serie de tomas, con **hojas de aloe** o con la **mezcla purgante.** He aquí un cuadro con una **sugerencia de recursos** a utilizar en secuencia y los tiempos de cada proceso. El orden de los factores **"no altera el producto"** y puede adecuarse a la disponibilidad de los elementos.

RECURSO ANTIPARASITARIO	DURACIÓN
Tinturas (altamisa + suico)	2 meses
Propóleo	5 semanas
Clorito de sodio	1 semana
Cina 3x	3 semanas
Arcilla	4 semanas
Tinturas (genciana + eucalipto)	2 meses
Propóleo	5 semanas
…	

En cualquier caso, es siempre importante **evitar la represión** de eventuales síntomas: fiebre, congestión de vías respiratorias, estado gripal, migrañas, nauseas, sensaciones depresivas... Cada uno puede ir manifestando alguno de estos síntomas, **en relación a la intensidad de su parasitosis y al abordaje elegido.** Los síntomas pueden darse aislados o combinados y generalmente en crisis que no exceden el **ciclo de 7 días.** En cualquier caso,

serán siempre señal de un acertado efecto sobre los parásitos y de la correspondiente mortandad generada.

PREPARADOS DEPURATIVOS

Si bien hay muchos vegetales de marcado efecto depurativo, que hemos analizado al tratar cada emuntorio en particular, frente a una **acumulación crónica y generalizada,** conviene echar mano a **sinérgicas y probadas combinaciones** de hierbas desintoxicantes. Dada su sencilla disponibilidad en nuestro medio, nos referiremos aquí al Tónico Herbario y al Baplaros.

Tónico herbario

Se trata de una antigua fórmula de los nativos canadienses, que se ha revalorizado últimamente como arma para combatir el cáncer y otras dolencias crónicas y degenerativas: el **Tónico Herbario** ó **Essiac.** Si bien existen monografías específicas sobre el tema', veamos aquí los **principios de sus cuatro componentes,** la **profunda acción que generan en el organismo** gracias a su sinérgica combinación, y las **indicaciones de consumo.**

Bardana *(Arctium lappa): Es el componente principal. Ha demostrado ser un poderoso purificarte de la sangre y la linfa. Estimula la eliminación de toxinas, el funcionamiento hepático y el sistema digestivo. Contiene inulina, que fortalece órganos vitales como hígado, páncreas y bazo. También reduce la mucosidad y evita la formación de cálculos. Promueve el flujo de bilis y elimina el exceso de fluido en el cuerpo. Ayuda a remover infecciones del tracto urinario, hígado y vesícula. Su contenido en vitamina A y*

Ver "Tónico Herbario: enérgico depurador" en www.prama.com.ar y "Cáncer: cura natural herbaria" en www.nutriciondepurativa.com.ar

selenio ayuda a eliminar radicales libres y el cromo regula los niveles de azúcar en sangre.

Acedera (Rumex acetosella): Ha sido un remedio casero contra el cáncer durante mucho tiempo en Europa y América. Alivia las úlceras internas y aplicada sobre la piel ayuda a resolver problemas como eccemas y soriasis. Su riqueza en vitaminas y oligoelementos minerales, nutre el sistema glandular. Contiene silicio, elemento necesario para los nervios y la capa de mielina que los protege. Limpia la sangre y mejora la función de hígado y páncreas, estimulando el crecimiento de tejido nuevo. Reduce el daño causado por las quemaduras de radiación y aumenta la resistencia a los rayos X Mejora el funcionamiento del sistema circulatorio, intestinal y respiratorio. Ayuda en la remoción de depósitos extraños en las paredes de los vasos sanguíneos. Aumenta el nivel de oxígeno en las células.

Olmo (Ulmus fulva): Como tónico, fortalece órganos, tejidos y membranas mucosas, especialmente pulmones y estómago. El principal componente es un mucílago que contribuye a la eliminación de desechos tóxicos. Ayuda a nutrir y restaurar el plasma sanguíneo y la linfa. Promueve la curación rápida de quemaduras y laceraciones. Mejora el estado de la flora intestinal y calma el asma. También alivia la acidificación corpórea.

Ruibarbo (Rheum palmatum): Actúa como laxante suave (estimula la secreción de bilis hacia los intestinos) y purga el organismo (especia/mente el hígado) de toxinas y desechos. Contiene ácido milico, que mejora la oxigenación del organismo, ablanda los cálculos biliares y estimula el proceso de curación. Posee una sustancia (rhein) que inhibe la acción de bacterias que provocan afecciones como la candidiasis en los intestinos. Ayuda a reducir la fiebre y la inflamación. Los estudios demuestran que posee propiedades antibióticas y antítumorales.

Esta combinación herbaria **genera las siguientes acciones** dentro del organismo:

1. Previene la acumulación de depósitos grasos en el sistema circulatorio, hígado y riñones.
2. Regula los niveles de colesterol al transformar azúcares y grasas en energía.
3. Destruye los parásitos en el sistema digestivo y a través del cuerpo.
4. Contrarresta los efectos del envenenamiento por aluminio, plomo, mercurio y otros metales tóxicos.
5. Fortalece y tonifica músculos, órganos y tejidos.
6. Fortalece y da flexibilidad a huesos, articulaciones, ligamentos, pulmones y membranas, haciéndolos así menos vulnerables al estrés o a las lesiones por él causadas (el caso de úlceras). Z Nutre y estimula el sistema nervioso y el cerebro.
8. Promueve la absorción de fluidos en los tejidos.
9. Remueve la acumulación tóxica en los canales grasos, linfáticos, digestivos, renales y medulares.
10. Neutraliza los ácidos (gastritis) y elimina toxinas en el intestino.
11. Descongestiona los canales respiratorios al disolver y expeler mucosidades.
12. Alivia la tarea desintoxicante del hígado al convertir a las toxinas grasas en sustancias solubles en agua, que luego pueden ser fácilmente eliminadas por los tiñones.
13. Ayuda al hígado a producir lecitina, la cual construye la mielina, material graso que envuelve y protege las fibras nerviosas.
14. Elimina depósitos de metales pesados en los tejidos, especialmente en las articulaciones, reduciendo inflamaciones y tensiones.
15. Mejora las funciones del páncreas y el bazo, aumentando la efectividad de la insulina.
16. Purifica la sangre.
17. Aumenta la producción de glóbulos rojos.
18. Aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar el oxígeno, al incrementar el nivel de oxígeno en las células de los tejidos.
19. Mantiene el equilibrio entre sodio y potasio en el cuerpo, regulando el fluido dentro y fuera de cada célula; de esta manera

las células son alimentadas con nutrientes a la vez que se limpian.
20. *Convierte los oxalatos de potasio y calcio en una forma menos dañina, haciéndolos solventes en la orina. Además regula la cantidad de ácido oxálico que llega a los riñones, reduciendo de esta manera el riesgo de formación de cálculos en vesícula, riñones o tracto urinario.*
21. *Impide que las toxinas puedan llegar al cerebro.*
22. *Protege al cuerpo contra la radiación (rayos X).*
23. *Alivia el dolor, aumenta el apetito, provee más energía y brinda sensación de bienestar.*
24. *Aligera la curación de las heridas, regenerando las áreas dañadas (ulceraciones).*
25. *Aumenta la producción de anticuerpos (linfocitos y células T), con lo cual se potencia el sistema inmunológíco.*
26. *Inhibe el crecimiento y posiblemente destruye los tumores benignos.*
27. *Protege las células en contra de los radicales libres.*

Esta combinación de hierbas está disponible en sobres de **50 gramos,** con el cual pueden prepararse **2 litros** de Tónico Herbario. El Tónico ya preparado se ofrece en botellas de vidrio oscuro de **500cc;** al no tener conservantes, el preparado requiere preservación en heladera y no se conserva más allá de 4 o 5 semanas.

A nivel desintoxicante y como preventivo, el Tónico Herbario se consume en dosis diarias de **cuatro cucharadas** soperas (equivalente a una copa de licor y a un litro mensual) **por la noche,** antes de acostarse y dejando transcurrir al menos 2 horas después de la cena. Esto último tiene que ver con la **correcta difusión** en el organismo.

Para que sea efectivo, el Tónico debe **difundir rápidamente sus principios activos** a los distintos órganos. Para ello necesita disponer del **máximo caudal**

posible de flujo sanguíneo. Esto ocurre solamente durante el **reposo nocturno,** ya que entonces, la masa muscular no exige aporte sanguíneo.

Por eso también es básico que haya **concluido el proceso digestivo,** otro importante consumidor de flujo sanguíneo; esto ocurre aproximadamente **dos horas después de cenar.** Además, si el Tónico es ingerido sobre la comida, el organismo lo procesa como alimento y entonces **no cumple la función prevista.**

Aunque no se tome el Tónico Herbario, es sumamente beneficioso para la función corporal, **dejar pasar un par de horas entre la cena y el reposo nocturno.** Esto mejora la digestión del alimento, la calidad del sueño y todas las tareas depurativas y reparadoras. Por ello vale la pena el esfuerzo de **ajustar nuestras actividades y horarios** a esta importantísima necesidad corporal.

Dado que este preparado **nunca ha evidenciado efectos secundarios,** ni tampoco interacciones con otros medicamentos, puede **complementarse con cualquier tratamiento** convencional. Única **contraindicación** a nivel preventivo es el uso por parte de **embarazadas y menores de dos años,** por la simple ausencia de estudios al respecto y de **personas transplantadas,** dado que deben deprimir su inmunología.

En caso de fuertes acumulaciones crónicas, suele indicarse duplicar la dosis, tomando **cuatro cucharadas por la mañana,** en ayunas, a modo de refuerzo complementario de las **cuatro cucharadas nocturnas.** En este caso, dejar pasar **al menos una hora** hasta ingerir alimentos.

Baplaros

El **Baplaros** R es una formulación elaborada con **técnicas homeopáticas,** en base a extractos de tres hierbas de amplio efecto desintoxicante, digestivo y antitumoral. Este preparado **complementa** perfectamente la acción del **Tónico Herbario** antes descrito. Veamos las propiedades individuales de cada hierba, teniendo en cuenta que por sinergismo, se **potencian sus efectos** en el preparado.

Carqueja *(Baccharis crispa): Es aconsejada para congestiones e inflamaciones del hígado y la vesícula, ictericia, cirrosis, litiasis, cólicos hepáticos, cálculos renales, dispepsias de toda índole. Es coadyuvante en el tratamiento de afecciones genítourinanás. Es afrodisíaca.*

Llantén *(Plantago mejor): Útil en bronquitis, catarro bronquial, asma, tuberculosis pulmonar y neumonía. Enjuagues bucales y gárgaras se emplean en inflamaciones bucales, de encías, faringe, amígdalas y laringe. Usado en colitis, diarrea, estreñimiento crónico, inflamación de riñones y vejiga, úlceras y hemorroides. Externamente se emplea para afecciones oculares, úlceras varicosas, heridas, quemaduras y picaduras.*

Romero *(Rosmarinus officinalis): Estimula el sistema nervioso pero es sedante, calmando palpitaciones y vértigo. Es útil en casos de hipotensión, desórdenes circulatorios y menstruales, debilidad física, digestión dificil, flatulencia (gases), espasmos, problemas hepáticos y biliares, nivel elevado de colesterol, congestión de vías respiratorias, dolores reumáticos y migrañas. También posee propiedades antisépticas y antioxidantes,*

En cuanto al **consumo** del Baplaros, digamos que se pueden tomar **10/12 gotas,** hasta **tres veces por día.** Se sugiere administrarlas en forma **sublingual,** ya que a través de la mucosa bucal se logra la **asimilación más eficiente**

de sus principios.

REPOSO DIGESTIVO

Todos los ritmos naturales parecen seguir la ley del péndulo, es decir, del ritmo; así existe la ley de que **toda actividad debe ir acompañada del reposo.** Es fácil comprobar que quien deja de reposar por la noche, perjudica su salud. Cuando se está enfermo, el tratamiento básico en la antigua medicina se basaba en tres pilares fundamentales: el reposo, la dieta y la medicación; ésta última solo en caso que fallaran los otros recursos. Pero hoy se ha olvidado tanto el reposo como la dieta y se pretende solucionar todo a base del mágico medicamento. Así, poco a poco va cayendo en el olvido este importante pilar mantenedor de la salud y firme apoyo en la recuperación de la misma.

Es obvio que la sociedad occidental moderna **come en exceso.** No se hace suficiente ejercicio para conseguir la comida y la costumbre de hacer varias y abundantes comidas al día, resulta excesiva para cualquier aparato digestivo. Es necesario, por tanto, tener en cuenta el reposo digestivo como el más preciado de los reposos, y así ha estado considerado desde la antigüedad.

La práctica del **ayuno** era algo **habitual** en las culturas ancestrales e incluso estaba **prescripto** en las antiguas tradiciones religiosas, como condición necesaria para **purificar el cuerpo** ante las prácticas espirituales. Dada la necesidad biológica del organismo de **contar con suficiente energía para poder evacuar la toxemia acumulada,** el reposo digestivo es algo que nos puede ayudar muchísimo para recuperar el equilibrio perdido y eliminar obstrucciones de vieja data.

El ayuno consiste en generar un período **sin trabajo digestivo ni exigencia metabólica,** durante el cual, el organismo pueda **concentrar todo su potencial** en la tarea de eliminación. Incluso hay gente que realiza un **reposo digestivo diario,** con solo **cenar muy temprano** y **desayunar tarde,** lo cual deja un periodo de **14/15 horas sin exigencia digestiva.**

Si bien hay muchas formas de ayuno, sugerimos aquí un método **sencillo de realizar** (no se necesita pasar privaciones) y **totalmente seguro** (no tiene contraindicaciones ni requiere supervisión externa, como otro tipo de ayunos): el **ayuno semanal frutal.**

Esta saludable práctica permite **reducir casi a cero** la habitual exigencia metabólica, en razón de ingerirse sólo el alimento **más fisiológico** y de **más fácil asimilación:** la **fruta.** Además garantiza el **aporte enzimático** de las frutas, vital para los procesos depurativos. La eficacia del método se basa en su **regularidad,** por lo cual debemos abordarla con **constancia** y **perseverancia.**

La técnica consiste en satisfacer nuestro apetito, **un día a la semana, exclusivamente con frutas.** Conviene elegir un **día fijo,** durante el cual desarrollemos **poca actividad.** Una buena opción es el **sábado,** que está a caballo entre la semana laboral y el domingo familiar.

Durante ese día, cuando sentimos apetito, nos limitamos a ingerir solamente frutas. Podemos ingerir toda la fruta que deseamos, pero de **un solo tipo por vez** (no mezclar variedades en la misma ingesta, a fin de minimizar la exigencia digestiva), bien **madura,** de **estación** y si es posible, de producción **local** y **orgánica.**

Cualquier fruta va bien. En el caso de la **banana,** valen algunas recomendaciones. Por ser una fruta exótica en muchas latitudes, es casi imposible conseguirla madurada en la planta. Además, siendo una fruta rica en almidón, demanda mayor exigencia metabólica. Por ello, si la consumimos durante el ayuno, tratar que sea fruta **bien madura** y tener la precaución de **masticarla** e **insalivarla** muy bien.

Durante el ayuno, también podemos adicionar **infusiones** de hierbas depurativas. En **época invernal** o cuando sentimos frío, además de **reposar bien cubiertos,** se puede hacer uso de **caldos de verdura** (sólo el líquido) con el agregado de **especias caloríficas** (jengibre, pimienta de cayena, etc).

Si nos sentimos con ganas, lo ideal es prolongar la depuración un día más: el domingo. Tratemos de usar este tiempo para la **introspección,** el **reposo** reconstituyente y para **percibir** cómo el cuerpo responde al sosiego. Podemos tener los **síntomas** de un **profundo proceso de purificación:** lengua pastosa, sabor a alquitrán en la boca (aunque no fumemos), fuerte olor corporal, micciones frecuentes y urticantes, abundantes evacuaciones, eventuales mareos y dolores de cabeza. Ello es bueno; indica *que* el cuerpo tiene **energía vital** y está **removiendo sustancias acumuladas** en el tiempo y ello es **lo mejor que nos puede suceder.** Luego nos sentiremos **aliviados** y con **mayor energía.**

Una recomendación útil: cuidar que las comidas **anterior** y **posterior** al ayuno sean livianas y poco elaboradas, **sin** refinados, lácteos, ni productos cárnicos y con **predominio** de verduras cocidas. Por experiencia, recomendamos el

puchero celulósico[1] como primer comida posterior al ayuno. También una **banana bien madura y bien masticada** es recomendable para este fin.

Si somos **constantes en la práctica** de este tipo de reposo digestivo, **los resultados serán evidentes** y luego sentiremos placer respondiendo al pedido del organismo por un… **sábado de gloria!!!**

NO ENSUCIAR

A los **cuatro carriles depurativos** que vimos, se agrega el **quinto** y muy relevante: el **cambio nutricional.** Hemos visto como **evacuar los antiguos desechos** acumulados. Pero esto sirve de poco si **seguimos introduciendo nuevos desechos** y **no logramos satisfacer las necesidades orgánicas.** Por ello la conveniencia de adoptar una **alimentación nutritiva** pero **no ensuciante.**

Precisamente de eso trata nuestro libro **Nutrición Depurativa,** que aborda específicamente esta amplia temática, orienta en planificación y brinda recetas. Dado que no podemos exceder aquí el ámbito de la obra, nos limitaremos a realizar **algunas precisiones nutricionales** que faciliten la introducción a este rubro, principal **responsable del cotidiano ensuciamiento corporal.**

ALIMENTOS QUE CURAN, ALIMENTOS QUE MATAN

Como se habrá podido observar en las indicaciones nutricionales para cada emuntorio, hay **una serie de coincidencias en las recomendaciones.** Se advierten

[1] *Ver Capitulo 4, "Los intestinos", apartado Las fibras saludables*

reiteraciones entre los **alimentos saludables** y también entre los **no saludables,** para **nada casuales** y perfectamente **razonables** a la hora de usar el **sentido común** y la **lógica.**

El hecho que habitualmente consumamos **pocos alimentos del primer grupo** y **muchos del segundo,** desnudan claramente la **causa profunda** de nuestros problemas. Los **cotidianos y añejos errores nutricionales,** convertidos en arraigados hábitos de los cuales generalmente **no somos conscientes** y cuyo daño venimos **acumulando por décadas,** tienen un doble efecto nocivo en nuestra salud: **mala calidad de renovación celular** y **alta producción de toxinas.**

Ninguna práctica depurativa podrá resultar efectiva si no **rectificamos los hábitos nocivos** que nos **atiborran de tóxicos** y nos **privan de sustancias esenciales** para la buena química corporal. Si **nos damos cuenta** de esto (y modificamos hábitos), habremos hallado **la génesis** (y al mismo tiempo la solución) de gran parte de los modernos problemas de salud. Más que hablar de **"enfermedades",** habría que hablar de una **combinación de factores:**

- Malfunción de los órganos de eliminación (sobre todo intestino permeable e hígado y riñones colapsados)
- Ensuciamiento corporal crónico (sobrecarga tóxica, mucosa permeable, parasitosis)
- Estado de acidosis (desequilibrio ácido-alcalino)
- Baja inmunología (por estrés, carencias de nutrientes, excesos de toxemia...)
- Flora intestinal desequilibrada (por antibióticos alimentarios y medicinales, alimentos refinados y aditivados, carencia de fibra, parasitosis…)

- Disfunciones hormonales (menopausia, andropausia, resistencia a la insulina...)
- Exceso de fósforo (por lácteos, gaseosas, conservantes, fertilizantes...)
- Carencia de nutrientes esenciales (magnesio, silicio, AGE, enzimas, vitaminas, oligoelementos, mucílagos...)
- Represión de síntomas (abuso de medicamentos)
- Exceso de estímulos (falta de reposo adecuado)
- Sedentarismo (falta de actividad física)

Para resolver esto, es obvio que **debemos corregir el desorden nutricional** responsable de tal caos orgánico. Tan importante como las cosas que **conviene introducir** en la dieta, son aquellas que **deben eliminarse.** A menudo los beneficios de los nuevos aportes, son neutralizados por el **nefasto efecto de los alimentos artificializados y ensuciantes** que seguimos ingiriendo a diario.

Debemos tomar consciencia que el organismo **se renueva diariamente** (en un año cambiamos el 98% de los átomos del cuerpo), y la **calidad de renovación** depende de la **calidad de nutrientes** que ingerimos. Es como si tuviésemos una fábrica modelo, comprásemos **materia prima defectuosa** y pretendiésemos que se hagan **productos perfectos.** Nuestros operarios no podrían **hacer milagros.**

El organismo **tampoco puede hacer milagros: mala calidad** de nutrientes implica **mala calidad** de células nuevas, **mala calidad** de los órganos que se renuevan y consiguiente **aumento de la toxemia** corporal por **malfunción orgánica** y **acumulación cotidiana.**

Resulta importante aprender a identificar los **alimentos**

ensuciantes o **no fisiológicos,** para **limitarlos** o **descartarlos** de la dieta cotidiana, la cual debería basarse en alimentos más **genuinos** y mejor **adaptados a nuestra natural capacidad digestiva.**

El **alimento fisiológico** es aquel que puede ser **correctamente procesado** por las enzimas digestivas, las mucinas y la flora intestinal. En resumen, es el **alimento ancestral;** que **nutre, vitaliza y depura.** Dado que genéticamente somos 99% chimpancés, nuestra fisiología digestiva está preparada para **frutas, hojas, semillas, raíces, tubérculos..., todo en crudo.**

Como vimos, por una cuestión de **supervivencia,** el ser humano tuvo que **adaptarse** a la **cocción** y a la **proteína animal.** Luego la **tecnología** nos introdujo el alimento **industrializado** y **procesado,** con el artificial aporte de la **síntesis química.** Pero **adaptación no es normalidad.**

LOS ALIMENTOS ENSUCIANTES

Resulta obvio que el **alimento moderno:**
– No es fisiológico y no se digiere correctamente
– Genera excesos y carencias nutricionales
– Consume energía y no proporciona vitalidad
– Es adictivo y difícil de dejar
- Genera mucha toxemia y ensuciamiento crónico

El **grado de eliminación** de estos alimentos de nuestra rutina diaria, será directamente **proporcional al beneficio depurativo** que pretendamos lograr. **No por caso estamos mal** y **no por caso los alimentos ensuciantes representan la base de nuestra moderna dieta** industrializada: los consumimos en grandes volúmenes, los

365 días del año y muchas veces al día. La **decisión** (y el beneficio) está sólo **en nuestras manos** (y bocas).

En primer lugar pasaremos revista a aquellos **alimentos ensuciantes,** que deberíamos **descartar** de nuestra ingesta diaria o al menos **reservarlos para excepciones** (fines de semana o eventos sociales); no es importante la **excepcionalidad** sino la **cotidianeidad** de su ingesta.

Refinados industriales (azúcar blanca, harina blanca, arroz blanco, aceites refinados, sal refinada, etc) y los alimentos que los contienen (alimentos industrializados, gaseosas, panificados, copos de cereales, golosinas, productos lights...)

Margarinas (aceites vegetales hidrogenados) y los numerosos productos masivos que los contienen (helados, lácteos, golosinas, papas fritas, panificados...)

Almidones mal procesados (harinas y féculas sin la correcta humectación, cocción y masticación), fundamentalmente **maíz** pampeano y **trigo** (híbridos y transgénicos)

Soja en forma de porotos, harinas, texturizados, aceites refinados, proteína aislada o jugos. (leche de soja); existe' profusa evidencia científica de los problemas que ocasiona su consumo regular.

Alimentos cocinados por encima de los 100°C (punto de ebullición del agua), dada la generación de compuestos

Ver "Por qué debe evitarse la sojá" de Sally Fallon y Mary G. Eníg, en http://www.axelorg.arlarticulos/nutricion/soja/evitarsofál.htm

artificiales (cancerígenos y mutagénicos) y la reacción defensiva que realiza el cuerpo (leucocitosis post prandial)

Edulcorantes, conservantes y aditivos sintéticos, y los numerosos alimentos de uso masivo que los contienen, dado que "engañan" al cuerpo (provocan hipoglucemia y obesidad), inhiben la química corporal (flora, hígado) e intoxican

Productos animales de cría industrial (feedlot, estabulación, piscicultura en piletas, pollos de jaula...) incluidos **lácteos y sus derivados**

Si bien los fundamentos de la problemática de los lácteos exceden el marco de esta obra', hemos visto a lo largo del libro **muchas objeciones** a su uso, por distintos motivos. A modo de resumen podemos decir que su ingesta genera evidentes perjuicios: **agotamiento inmunológico, desorden mineral y hormonal, reacciones alérgicas, daños circulatorios, congestión mucógena, desequilibrio de flora y mucosa intestinal, estreñimiento, consumo adictivo** y sobre todo, **toxemia corporal.**

En contrapartida, los lácteos **no aportan nutrientes "esenciales".** El solo hecho de experimentar con **15 días de abstinencia total** (tranquilos, nadie se muere ni pierde los dientes por ello!!!), y su posterior **reintroducción,** nos permitirá obtener una **respuesta absolutamente personalizada e inequívoca** de nuestro organismo.

[1] *Ver libro "Lácteos y trigo" y sitios recomendados en www.nutriciondepurativa.com.ar*

Además de evitar el **tabaco** (cuyos daños corporales son por demás conocidos) y el **alcohol,** en un proceso depurativo resulta esencial prescindir de muchos **fármacos** aparentemente **inofensivos** y hasta **socialmente vistos como necesarios.** Nos referimos a antibióticos, antiácidos, antiinflamatorios, analgésicos, etc. Los efectos secundarios de estos productos son numerosos. Fundamentalmente afectan el equilibrio de la flora y la mucosa intestinal, deprimen la inmunología e inhiben la síntesis de nutrientes claves para la química corporal. Quedan **fuera de esta consideración, las medicaciones específicas de tratamientos convencionales.**

LOS AUMENTOS FISIOLÓGICOS

Entendemos que la base para organizar una alimentación fisiológica y saludable, pasa por la correcta **organización de la despensa** alimentaria. **Lo que hay** en la despensa **es lo que se acaba consumiendo;** de allí la importancia de su composición. Por tanto: no comprar aquello que **resulta inconveniente** para nuestra salud, ya que a la larga lo utilizaremos.

En cambio, es importante tener **buena existencia** de aquellos **alimentos que debemos consumir diariamente.** El hecho de identificar los **alimentos por grupos,** nos permitirá utilizarlos en forma racional, hasta familiarizarnos intuitivamente con ellos, **evitando así errores e improvisaciones.** Esto nos dará la necesaria flexibilidad para ir adecuando la nutrición a los **variables requerimientos personales y estacionales.**

Otra finalidad de **identificar los grupos alimentarios** de la despensa, tiene que ver con la conveniencia de ingerir

algo de cada grupo a lo largo del día. Esto resulta básico para garantizar una nutrición **sin riesgos de excesos o carencias.**

También la identificación de los grupos nos permitirá realizar una adecuada **variación** de los elementos de cada grupo. No hay alimento perfecto y **cada uno tiene lo suyo,** razón por la cual es aconsejable **rotar** y **alternar** los integrantes de cada grupo. Además, al trabajar una **diversidad** de alimentos, **el consumo será menor** y esto nos conducirá a la **frugalidad alimentaria.**

Los tres **grupos fundamentales** de una despensa saludable deberían ser **frutas, hortalizas** y **semillas.** Todos los elementos de estos grupos son recomendables; en el caso de los vegetales frescos, son preferibles aquellos **del lugar, de la estación** y **madurados naturalmente.** También es recomendable consumirlos preferentemente **crudos** o **ligeramente cocidos,** salvo los amiláceos (papa, batata, zapallo).. Si privilegiamos estos grupos, estaremos garantizado el **vitalizante y depurativo aporte enzimático.** Frutas y semillas son componentes ideales de meriendas. Las semillas pueden dar lugar a saludables germinados, leches y mantecas vegetales, licuados, granolas…

Otros dos **grupos importantes** son **cereales** y **legumbres.** En este caso se sugiere el uso de **granos enteros, bien cocidos** y **correctamente masticados.** Esto evita el masivo problema de los almidones mal procesados'. La **combinación** de un cereal y una legumbre en una misma comida (guisos, sopas, hamburguesas),

---

Ver "Almidones crudos" en www.nutriciondepurativa.com.ar

garantiza la **calidad de la ingesta proteica.** Únicas restricciones en estos grupos, el **trigo,** el **maíz pampeano** y la **soja,** dada la cantidad de problemas que acumulan y lo mal que se procesan.

Luego su ubican otros **grupos complementarios** de una despensa saludable: algas, aceite, condimentos, proteínas, endulzantes, bebidas y suplementos. Las **algas** marinas aportan minerales, fibra soluble y excelentes efectos protectivos; se aconsejan para acompañar la cocción de cereales y legumbres. Los **aceites** son la principal fuente de ácidos grasos esenciales, razón por la cual deben ser de presión en frío, sin refinación y usados en crudo (sólo el de oliva es recomendable para exponer al fuego); se sugieren combinaciones equilibradas en sabor y omegas, como el oliva/girasol/lino u oliva/soja/chía. Los **condimentos** aportan gran cantidad de beneficios, sugiriéndose el uso de mucha variedad y poca cantidad; sin dudas que el principal condimento es la **sal marina no refinada,** cosa garantizada por los cristales de roca (sal andina).

A nivel **proteínas,** consumiendo variedad, complementación y rotación de los alimentos antes citados, **no puede haber carencias;** por el contrario, el problema moderno es el exceso proteico. En caso de **ulterior necesidad,** se puede recurrir a polen de abejas, algas espirulina, huevos caseros (evitar cocinar la yema en exceso) o frutos de mar.

En materia de **endulzantes** podemos usar azúcar integral mascabo, miel de abejas o harina de algarroba, sin olvidar el saludable efecto dulcificante de las frutas pasas. Recordemos que los edulcorantes (aunque naturales) "engañan" al cuerpo, generando hipoglucemia y obesidad.

Respecto a **bebidas,** debemos priorizar el agua, sin olvidar que frutas y hortalizas son la mejor fuente de agua biológica; pudiendo utilizarse las terapéuticas infusiones de hierbas o el saludable kéfir de agua que regenera la flora intestinal.

Por último, se puede hacer uso de una serie de **complementos naturales,** con distintos efectos: **mineralizantes** (germen de trigo, levadura de cerveza, furikake, maca), **depurativos** (tónico herbario, homeopático baplaros, tinturas de cardo mariano, genciana o alcaucil), **inmunoestimulantes** (propóleo, equinácea, harina de vino, hongos shiitake), **regeneradores de flora** (kéfir de agua, chucrut, salsa de soja, miso, habú) y **alcalinizantes** (limón, ortiga, diente de león, congorosa, umeboshi).

¿CON ESTO BASTA?

No. Para conseguir un resultado depurativo y saludable a partir de esta propuesta nutricional, hay otras cosas que deben ser tenidas en cuenta, dado que la **mala metabolización,** aún de un buen alimento, **genera toxemia.** En este sentido, resumimos una serie de consejos básicos para favorecer el correcto proceso metabólico de nuestra comida.

Personalizar la nutrición. Es imposible determinar las necesidades alimentarias reales de una persona, dado que influyen muchas variables: edad, actividad física, arquetipo biológico, época del año, lugar de residencia, clima, tipo de alimento, etc. Es ridículo pensar en término de gramos o calorías de alimento. Por tanto nadie mejor que uno para evaluarse a partir de una mayor sensibilidad y un buen equilibrio orgánico. Será el nivel energético el mejor

parámetro para saber como vamos.

Respetar los ciclos naturales. A lo largo del día, el cuerpo tiene momentos específicos para sus funciones orgánicas y debemos respetarlos. Se recomienda un desayuno tardío (las primeras horas son de eliminación), un almuerzo importante (es cuando tenemos máxima potencia digestiva) y una cena temprana y liviana (al acostarse, la digestión debe estar concluida). Tampoco será similar nuestra necesidad de nutrientes en luna llena que en luna nueva, o en invierno que en verano.

No comer cansados, tensos o sin apetito. Ambos estadios conspiran contra una buena metabolización. Es bueno relajarse y descansar un momento antes de comer. El metabolismo se verá favorecido si reverenciamos el alimento que nos llega y si comemos en ambientes tranquilos y distendidos. También resulta aconsejable atender a las señales de demanda interna, regulando las cantidades en lugar de comer por hábitos mecánicos.

Masticar a consciencia. La acción masticatoria no solo genera correcta insalivación (aporte enzimático), buen metabolismo de los almidones y ahorra trabajo digestivo, sino que estimula la inmunología a través de la absorción bucal de una hormona salivar (parotina), que la desaprovechamos al tragar velozmente.

Incrementar la actividad física y el reposo. Parecen cosas contradictorias, pero no lo son en absoluto. La actividad física, escasa hoy día, favorece los procesos depurativos y metabólicos. Por su parte el adecuado reposo, sobre todo el nocturno, también facilita los procesos regenerativos, metabólicos y desintoxicantes.

Tenernos paciencia. No olvidemos que al seguir estos lineamientos, estamos removiendo hábitos culturales muy arraigados y estamos saliendo de la adicción a los opiáceos presentes en productos de consumo masivo como lácteos y trigo'. O sea que podemos vernos expuestos a verdaderas "crisis de abstinencia". Pero al mismo tiempo podremos remover el estado de obnubilación mental que a veces nos impide establecer prioridades.

Evitar la represión de síntomas. Estamos condicionados a reprimir las variadas formas que tiene el organismo para resolver nuestro desorden interno. Fiebre, sudor, gripe, hipertensión, colesterol, anemia, hemorroides... no son más que síntomas del desorden e intentos de adaptación por parte del cuerpo. No hay que luchar contra esos síntomas, sino entender las causas profundas que los generan y trabajar las sugerencias aquí propuestas, a fin de reestablecer el orden natural.

Tener en cuenta las Cinco P:
–Perseverancia: estamos removiendo décadas de condicionamiento y ello requiere mucha determinación.
–Pequeños Pasos: vayamos haciendo un cambio a la vez, a fin que el organismo pueda irse adaptando a las variaciones.
–Paciencia: estamos saliendo de adicciones y ello nos generará cierta irritabilidad y hasta ciertas "trampas" mentales.
- Plasticidad: siempre algo es mejor que nada; no demoremos el comienzo esperando tener todo resuelto.

Es importante tener presente que **no hay soluciones "mágicas". Solo una suma de factores** -entre ellos la

Ver "Opiáceos alimentarios" en www.nutriciondepurativa.com.ar

toma de conciencia y nuestra voluntad- puede devolvernos el **equilibrio** y la **plenitud.** Tenemos derecho natural a ese estado; y lo lograremos si dejamos de resignarnos a la mediocridad. También debemos tener en cuenta que **nada cura del exterior, hacia el interior;** el verdadero equilibrio se logra **desde el interior, hacia el exterior.**

Otra cuestión importante. **El organismo tiene solo dos estadios posibles: orden o desorden.** Obviamente hay grados diferentes de desorden y por eso las distintas manifestaciones resultantes. Pero frente al desorden, el conglomerado de células que cooperativamente forman nuestro organismo, siempre intentará volver lo más rápido posible al estado de orden o equilibrio, por vía de la homeostasis[1]. **Solo basta cooperar con esta energía de retorno al orden y no obstaculizarla.**

¿OBJETIVO O YAPA?

Al transitar este camino, veremos cómo remiten, uno a uno, nuestros habituales problemas de salud. Seguramente, muchos habrán emprendido este recorrido, motivados por el deseo o la necesidad de resolver un padecimiento serio (cáncer, diabetes, tiroidismo, etc).

En estos casos la enfermedad habrá servido como la "zanahoria" que hace caminar al "burro". Pero ahora, con el problema solucionado, tendrán la constatación que resolver un padecimiento crónico es **algo muy sencillo** y **al alcance de cualquiera.**

[1] *Conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo, mediante la rápida captación de los cambios y la respuesta para compensarlos.*

Lo que al principio parecía una **odisea,** se convirtió en un **enriquecedor paseo.** La persona vivenció y experimentó la capacidad autocurativa de su organismo y tomó consciencia del poder regenerativo del cuerpo. Ahora observa todo desde **un escalón más elevado.** Percibe la realidad de una manera menos distorsionada. O sea, **evolucionó.**

Ahora la persona comienza a ir por la vida con el "parabrisas limpio". Antes conducía con el "parabrisas embarrado" y por tanto los "accidentes" eran moneda corriente. Quién percibe la realidad a través de un **vidrio sucio,** seguramente se la pasará embistiendo obstáculos, simplemente porque no ve claro el camino.

En cambio, quién observa a través de un **vidrio limpio,** difícilmente tenga accidentes, que en el terreno de las relaciones humanas, significan conflictos, agresiones, entornos amenzantes y actitudes mezquinas.

Y esto que podría parecer el "bonus track" o la "yapa", es en realidad el objetivo primario de la experiencia que propuso la existencia, como camino de aprendizaje y evolución: **ser una persona más evolucionada, una mejor persona.**

APÉNDICE

Masaje de zonas reflejas
Limpieza intestinal con agua salada
Limpieza hepática profunda
Cultivo casero del kéfir
Listado de terapeutas colónicos
Bibliografía consultada

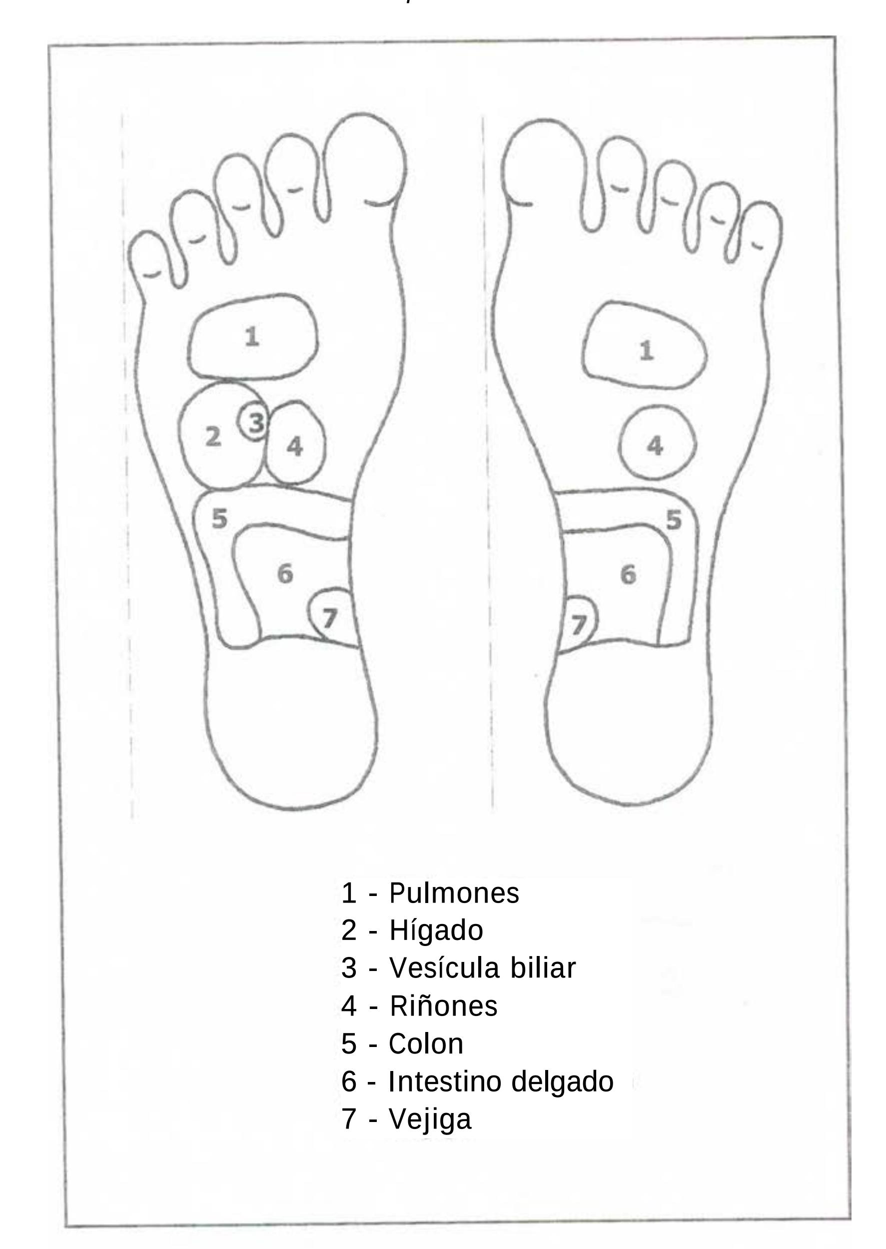
MASAJE DE ZONAS REFLEJAS

En las plantas de los pies tenemos puntos reflejos de **todos los órganos del cuerpo,** dada la conexión con los meridianos energéticos que recorren el organismo. Mediante el masaje de dichas zonas reflejas, se **mejora la irrigación del órgano** correspondiente y se logra una **sencilla estimulación.**

El masaje' se realiza con **el dedo pulgar.** Untar previamente la zona a masajear con algún aceite vegetal, a fin de facilitar la tarea. En los dibujos de las páginas siguientes se indican solamente los órganos que tienen relación con el proceso de desintoxicación. La zona precisa de un **órgano comprometido** resulta **fácil de localizar,** por ser generalmente **dolorosa a la presión.** Comenzar con **un minuto** y **presión suave.** Poco a poco ir **aumentando la presión y la duración** hasta llegar a **cinco minutos** en cada punto a estimular. Es importante hacerlo todos los días en forma regular.

Pueden trabajarse todas las zonas indicadas en los dibujos, pero se recomienda hacerlo en **forma progresiva** para evitar una liberación masiva de toxinas a los fluidos. Los primeros efectos no tardan en percibirse. A veces pueden observarse reacciones pasajeras. En ocasiones pueden ser necesarios **varios días para obtener resultados** efectivos. También es útil **friccionar diariamente los pies sobre rodillos de madera** específicos para este uso y que aportan una estimulación generalizada.

[1] *Basado en el libro "Las toxinas, cómo eliminarlas del organismo'.*



Ganglios linfáticos del abdomen (ambos pies)

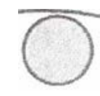
Pie izquierdo



Ganglios Linfáticos superiores (ambos pies)

Pie derecho





Pie izquierdo

Bazo (sólo pie izauierdo)



Pie derecho

Colector torácico

LIMPIEZA INTESTINAL CON AGUA SALADA

Esta práctica' puede realizarse **una vez por año,** aprovechando los **cambios de estación.** El momento más propicio es **por la mañana en ayunas;** mejor aún en un **día festivo,** en que no haya prisa y pueda aprovecharse el resto de la jornada para disfrutar la paz que invade el organismo. Es mejor estar solo, caminar y efectuar ejercicios de relajación, meditación o yoga.

Para la limpieza se utiliza **agua salada,** superando la concentración salina del plasma sanguíneo (9 gramos por litro). La persona que encuentre desagradable la ingesta de agua salada, puede "enmascararla" con el caldo resultante de hervir verduras de hoja en agua, sin olvidar la adición de sal marina. El agua salada se tomará **tibia** o induso **algo caliente.** Ello evita el enfriamiento que produce la toma de grandes cantidades de agua fría. Además **el agua caliente limpia mejor** que la fría.

Efectuar la limpieza con agua salada puede llevar **entre una y tres horas.** La persona que efectúe su primera limpieza intestinal, debería **practicar previamente los movimientos** de conducción del agua, que se indican más adelante, a fin de evitar inconvenientes en el momento de la eliminación.

En relación a los pequeños problemas que se pueden presentar durante la realización de la limpieza, cabe dtar la eventual **irritación del ano,** que puede solucionarse con el lavado y la **aplicación de aceite de oliva** como lubricante.

1 Basado en "Higiene Mtestinar de Soleil/Christian Tal Schaller (Obelisco), "Limpieza intestinal con agua salada"de Calmet Fontanet (Cuerpomente) y "Perfecciono mi yoga"de André Van Lysebeth (Pomaire).

Si nota su **estómago lleno** al final de la limpieza, es que ha quedado algo de agua en él. Para eliminarla se repetirá el ejercicio del primer movimiento, es decir el que elimina el agua del estómago abriendo el píloro. Si la sensación de llenado se produce **más abajo,** conviene **detener la ingesta** de agua, repetir los ejercicios y volver al inodoro. Una vez recobrada la **sensación normal,** se prosigue con el método. Al cabo de dos o tres evacuaciones, el agua saldrá solamente turbia, con variaciones en su color. Ello indica que el proceso de limpieza **es correcto** y se debe continuar, hasta que el agua salga transparente y clara como entra.

Si luego de la limpieza se advierte en las extremidades **retención de líquidos** (posiblemente debido al uso de baja concentración salina y/o dificultades en el tránsito intestinal), basta con **beber bastante agua o jugos de fruta,** a fin de ir facilitando la eliminación del exceso acumulado. Esto se puede complementar con **actividad física** y movimiento. También ayudan posturas de yoga, como la "vela" o posición invertida.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

La **semana previa a la limpieza,** conviene ir preparando el intestino con una **reducción de alimentos refinados, lácteos** y **cárnicos,** sustituyéndolos por **mayores cantidades de verduras, frutas** y **fibra soluble.** También es aconsejable **seguir este régimen luego de efectuada la limpieza** intestinal.

Una vez **finalizada la limpieza,** se deberá **realizar una comida media hora, máximo una hora después;** no se debe dejar el **tubo digestivo vacío** durante **más de una hora.** Se puede iniciar con una **banana** bien madura y correctamente masticada. Luego conviene comer algún **cereal**

(arroz yamaní, cebada o quinoa) **bien cocido** y **bien masticado,** para facilitar su digestión. Al cereal se le debe añadir **aceite de oliva extra virgen,** para lubricar nuevamente las paredes intestinales.

No se debe beber **ningún líquido hasta haber efectuado la primera comida,** caso contrario el "efecto sifón" continuaría y no podríamos poner fin a las evacuaciones. **Tras esta comida inicial** es aconsejable la toma de **infusiones** de plantas medicinales (diente de león, ortiga, zarzaparrilla...), que complementan la **purificación** total del organismo. También se aconseja **reposar** (evitando enfriarse), sin cargar la mente con lecturas, sino dejándose llevar por la relajación o música suave.

En las **siguientes comidas** y **durante dos días,** no se debe ingerir **ningún tipo de alimento ni bebida ácida** (yogur, leche, gaseosas, azúcar blanca, alcohol), ni picantes (salsas, ajo, cebolla, condimentos), ni excitantes (café, té, chocolate). Simplemente consumir **alimentos neutros,** como granos enteros (bien cocidos y masticados, acompañados por algas marinas), verduras, frutas maduras, semillas, **todo muy bien masticado.** En una palabra, alimentos de **fácil digestión y asimilación,** que no irriten el intestino que acabamos de limpiar. El alcohol está prohibido tanto **antes** como hasta al menos **tres días después** de haber realizado la limpieza.

LA TÉCNICA

- Calentar agua (o caldo de verduras), disolviendo una cucharada sopera de sal marina (no menos de 9 gramos) por litro, previendo preparar unos 8 litros de agua salada.

- Beber **dos vasos** de agua salada entre tibia y caliente. Efectuar los cuatro movimientos detallados.

• Beber otros **dos vasos** de agua tibia. Efectuar nuevamente otro ciclo de cuatro movimientos.

• Repetir otra serie, completando la ingesta de **seis vasos** de agua salada y habiendo realizado tres series de movimientos.

• Ir al inodoro y esperar que se produzca la primera evacuación. Si no ocurre en cinco minutos, volver a efectuar otro ciclo de movimientos, sin tomar agua. Si no se produce la evacuación inicial, se deberá practicar un enema o ducha rectal, para inducir el efecto sifón. En caso de no producirse la evacuación, se aconseja **interrumpir el proceso** y considerar la posterior realización de un lavaje colónico, en razón de la evidente obstrucción interna (provocada por gases, parásitos, moco colónico, distensión intestinal...) o de problemas del abordaje (agua no lo bastante caliente y salada, temor a lo desconocido o al fracaso, rechazo inconsciente del método, etc).

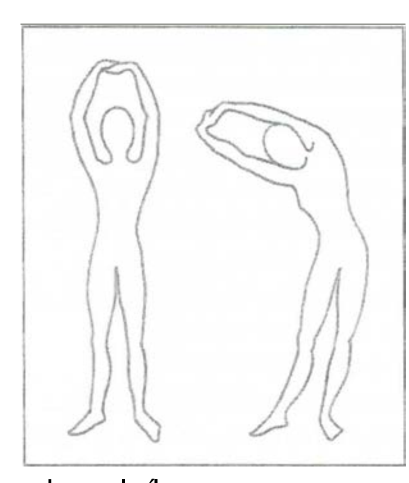
• A partir de la primera evacuación, seguir con el ciclo completo: toma de agua, ciclo de movimientos e inodoro.

• Dar por concluida la limpieza cuando el agua salga tan limpia como entra. Esto puede requerir de veinte a cuarenta vasos o incluso más, todo dependerá de la acumulación personal. Al terminar, dejar de tomar agua y permanecer cerca del lavabo durante una hora, ya que es normal evacuar un par de veces más. Ver las recomendaciones nutricionales.

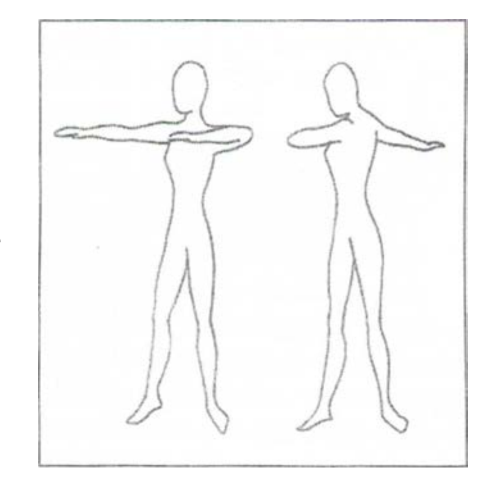
LOS MOVIMIENTOS

Con un ciclo de cuatro sencillos movimientos **se facilita la conducción del agua por el tubo digestivo hasta su evacuación.** Cada movimiento se efectúa alternativamente **cuatro veces a cada lado,** excepto **el primero,** que se

aconseja efectuarlo **seis veces.** El ciclo total de movimientos demandará aproximadamente un minuto.

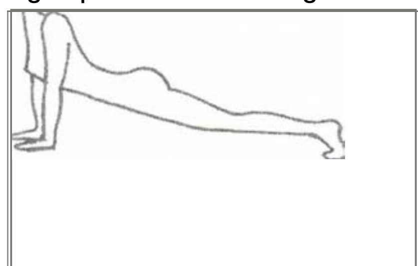


Movimiento 1: Con los pies separados unos 30 cm, los brazos elevados, los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba, en posición erguida, efectuar giros de tórax hacia los costados: seis veces a cada lado con un total de doce inclinaciones, empezando por el lado izquierdo. Con estos movimientos evacuaremos el agua del estómago, pues abren el píloro.

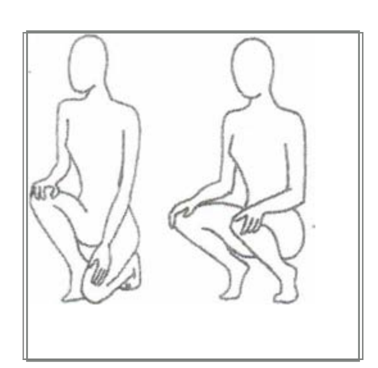


Movimiento 2: Con la misma posición anterior de los pies, extender el brazo derecho horizontalmente y doblar el izquierdo, hasta que la mano toque la clavícula, momento en que se efectúa la rotación del tronco dirigiendo el brazo extendido hacia atrás, lo más lejos posible, mirando la punta de los dedos. Seguir rápidamente hacia el otro lado. Se hará el movimiento cuatro veces a cada lado, lo que comporta un total de ocho movimientos. Con estos movimientos se hace avanzar el

agua por el intestino delgado.



Movimiento 3: Colocar el cuerpo extendido boca abajo y alzar la cabeza, apoyándose en las palmas de las manos (dirigidas hacia delante) y en los dedos de los pies (flexionados también hacia delante) con los pies separados unos 30 cm. Se gira cabeza, hombros y tronco hasta mirar el talón opuesto (si se empieza por la derecha deberá verse el talón izquierdo). Efectuar seguidos, sin parar, 4 giros a cada lado; es decir, 8 movimientos. Con estos movimientos se hace avanzar el agua por el final del intestino delgado.



Movimiento 4: Colocarse en cuclillas, con los pies separados 30cm, los talones colocados hacia el exterior de los muslos (no bajo las nalgas) y las manos sobre las rodillas, que estarán separadas 50cm. Primero girar la cabeza y el tronco hacia la derecha, colocando la rodilla izquierda sobre el suelo, delante del pie opuesto. Las manos ayudarán a efectuar los movimientos tratando que siempre se oprima una mitad del vientre, para presionar el colon. Para completar bien esta presión es útil mirar hacia atrás y presionar el abdomen. Estos movimientos se realizarán comprimiendo primero el lado derecho del abdomen, con el objeto de presionar el colon ascendente. Se efectuarán cuatro movimientos a cada lado, lo que supone un total de ocho giros. Con este movimiento se conducirá el agua a través del colon.

LIMPIEZA HEPÁTICA PROFUNDA

Antes y después de realizar una limpieza hepática profunda, es **imprescindible la adecuada limpieza de los intestinos.** Los **cálculos biliares** que se despedirán son **sumamente tóxicos;** una vez que han sido removidos del hígado y descargados en el intestino delgado, es contraproducente que queden **atascados** en los frecuentes y antiguos desechos intestinales, pues provocarían **autointoxicación** por reabsorción de toxinas.

Uno de los métodos recomendados[2] para la limpieza intestinal, sobre todo previo a la primera hepática, es el **lavaje colónico,** sobre todo si hace tiempo no se ha hecho limpieza de intestinos y se presumen viejas incrustaciones adheridas a las paredes del colon (moco colónico). Pueden utilizarse otras técnicas de limpieza intestinal, como la **limpieza con agua salada,** las **sales de magnesio** o los **enemas,** pero su efectividad dependerá de la situación de cada persona y su nivel de higiene intestinal.

Tras **una primera limpieza intestinal con lavaje colónico** y si se practica una Nutrición Depurativa (sin ingesta de alimentos ensuciantes), luego de cada limpieza hepática puede bastar con una **limpieza intestinal con agua salada,** pudiéndose entonces prescindir del lavaje intestinal previo a cada sucesiva limpieza hepática. Caso contrario deberá realizarse la limpieza intestinal previa.

---

[1] *Basada en las indicaciones del libro "Limpieza hepática y de la vesícula" de Andreas Morid (Obelisco).*
[2] *Los distintos métodos han sido detallados y evaluados en el Capítulo 4, apartado Técnicas de limpieza intestinal.*

LOS SEIS DÍAS PREPARATORIOS

Durante los seis días previos a la limpieza, se recomienda una **alimentación frugal, depurativa y fisiológica'.** En este período, no se deben consumir: lácteos, fritos, proteína animal, alimentos muy fríos (helados), cantidades excesivas de alimento, ni medicación no esencial.

Diariamente se debe consumir **1,5 kg de manzanas frescas** ó su equivalente en jugo (1 litro de jugo de manzanas), alejado de las comidas (media mañana, media tarde). La fruta puede consumirse **masticada** o **licuada.** Si bien los jugos comerciales surten efecto, lo ideal es que sea un **jugo orgánico o casero, recién exprimido** (esto último garantiza el precioso aporte enzimático) que puede obtenerse caseramente con el auxilio de **una centrífuga.**

Para **casos extremos de diabetes** o intolerancia al jugo de manzana, se puede utilizar el **ácido málico,** principio activo clave presente en la manzana. En este caso, la dosis de manzana se puede reemplazar con **2 gramos de ácido málico** disueltos **en 1/2 litro de agua tibia;** bebiéndolo a sorbos durante la jornada. De todos modos, **siempre es preferible el efecto de la manzana por el aporte enzimático y sus numerosos principios activos.**

EL DÍA DE LA LIMPIEZA

El proceso de limpieza propiamente dicho lleva unas **14 horas** (entre el 7° y 8° día). Lo ideal sería que este séptimo día coincidiese con un **sábado,** sin ocupaciones laborales, y mejor aún, con luna llena y en cambio de estación. Aunque

Ver Capítulo 7, apartado Los alimentos fisiológicos.

es difícil aunar todas estas variables, prioricemos al menos la coincidencia con el sábado (para IP cual debemos comenzar con la ingesta de manzanas el domingo previo, finalizando el viernes). Por la mañana del sábado, **desayunar y almorzar liviano,** tal como en los seis días previos. Tras el almuerzo, **interrumpir la ingesta de alimentos,** pudiéndose **solo beber agua.**

La limpieza en sí, consiste en la toma de **cuatro vasos de solución magnesiana** y **un frasco de emulsión pomelo/oliva.** Veamos detalladamente y con horarios, como llevar adelante el procedimiento completo°

18 hs: Tomar el **primer vaso magnesiano** que se prepara con **una cucharada sopera de sulfato de magnesio** disuelto en **un vaso de agua.** Se puede beber con pajita para evitar el sabor amargo. Aquellos que tengan intolerancia al sulfato o a su sabor amargo, pueden optar por el **citrato de magnesio,** que resulta menos amargo. Se puede beber agua encima del vaso de solución ingerida.

20 hs: Tomar el **segundo vaso magnesiano.**

21,30 hs: Si aún no se produjo alguna evacuación, hacer una pequeña **enema o ducha rectal,** a fin de estimular el proceso de eliminación.

22 hs: Tomar la **emulsión pomelo/oliva.** Se aconseja prepararla en un **frasco de vidrio con tapa** (son ideales los utilizados para envasar mermeladas), agitando unas 20 veces la mezcla de 3/4 **vaso de jugo de pomelo exprimido** y 1/2 **vaso de aceite de oliva extra virgen.** Asegurarse de no tener que realizar ninguna otra actividad posterior a esta toma. Beber la emulsión **de pié** (se puede

beber también a sorbos o con pajita), luego **acostarse de inmediato** boca arriba (con la cabeza alta, sobre una buena almohada) ó en posición fetal sobre el lado derecho. Apagar la luz y concentrar la atención para intentar percibir el movimiento de los cálculos en el hígado.

6 hs: Levantarse y tomar el **tercer vaso magnesiano.** Luego se puede beber agua si hay sed. Tratar de permanecer levantado, **evitando volver a la cama.**

8 hs: Tomar el **cuarto y último vaso magnesiano.** Con esto se da por concluida la limpieza.

10 hs: Reiniciar el ciclo alimentario bebiendo algún **jugo natural** y posteriormente alguna pieza de **fruta fresca.**

12 hs: Comenzar con **alimentos sólidos,** en poca cantidad; seguir varios días con **dieta liviana.**

Es bueno visualizar las piedras eliminadas durante las evacuaciones. Los tamaños pueden ir desde un granito de arroz a una ciruela pequeña. Pueden eliminarse **centenares** en una sola sesión. Esta constatación y la posterior mejora de la función orgánica, es la mejor demostración de la validez del método.

En caso de acumulaciones y dolencias crónicas, es posible que sean necesarias **varias limpiezas hepáticas,** que deben repetirse siempre con, **al menos un mes de descanso, hasta que no se evacuen más cálculos.** En estas situaciones, tal vez se despidan **pocos cálculos la primera vez** y **muchos a partir de la segunda o tercera limpieza.** Es importante que una vez iniciado el tratamiento, **no se corte la serie de limpiezas,** pues las consecuencias

pueden ser serias, al haberse movilizado muchos cálculos en la estructura hepática. Hay personas que necesitan una decena de limpiezas para poder drenar todos los cálculos.

Recordar que **el día después** de cada limpieza hepática se debe realizar una **limpieza intestinal,** para evitar que algunos cálculos puedan quedar alojados en los intestinos, dado el tenor tóxico (bacterias, virus, parásitos) de dichos cálculos. También se debe **estimular la depuración de los riñones,** a través de infusiones renales como barba de choclo, yerba meona, diente de león, uva ursi, etc.

A modo de resumen representamos una secuencia indicativa para una persona que practica una dieta no ensuciante:

EJEMPLO DE SECUENCIA SIMPLIFICADA

Método de limpieza	*Duración*	*Descanso*
Lavaje intestinal (terapia colónica)	3 días	5 días
la limpieza hepática profunda	8 días	1 día
Lavaje intestinal con agua salada	2-3 horas	30 días
2º limpieza hepática profunda	8 días	1 día
Lavaje intestinal con agua salada	2-3 horas	30 días
...limpieza hepática profunda	8 días	1 día
Lavaje intestinal con agua salada	2-3 horas	30 días

Notas: La prescindencia del lavaje intestinal previo a las sucesivas limpiezas hepáticas se basa en la práctica de una Nutrición Depurativa, sin consumo de alimentos ensuciantes; caso contrario deberá realizarse un lavaje de intestinos previo a cada limpieza hepática. Las limpiezas hepáticas deben continuar hasta que no se evacuen más cálculos.



CULTIVO CASERO DEL KÉFIR

Los nódulos de kéfir pueden **cultivarse caseramente en distintos medios** y con similares efectos benéficos para el organismo: leche de semillas, agua, jugo de uva o de otras frutas con alto contenido de azúcar. Cuando se parte de leche, se obtiene una especie de yogurt líquido. Si se usa agua, se logra una bebida similar a una limonada gasificada (el popular kvas de los rusos). Al utilizar jugo de uvas, se obtiene una bebida muy similar al champagne. Aquí veremos las técnicas de cultivo en agua (el más sencillo de realizar), en leche de semillas y en jugo de uvas.

CULTIVO DE KÉFIR EN AGUA

Utilizar un recipiente de vidrio, preferentemente de boca ancha. En cuanto al tamaño, tener en cuenta que el líquido no debe ocupar más de 2/3 del volumen, pues se necesita dejar espacio libre para el aire. Colocar en este orden:

– **3 cucharadas de nódulos hidratados de kéfir:** Para facilitar el proceso de colado, conviene confinar los nódulos en una bolsita de tul o gasa.

– **50 gramos de azúcar:** Es preferible utilizar azúcar integral mascabo (5 cucharadas soperas colmadas), cuyo sabor realza el producto final. La función del azúcar es estimular el trabajo de los nódulos y activar el proceso de fermentación. Cuando los nódulos trabajan correctamente, el sabor dulce casi desaparece. Dado que el trabajo de los nódulos tiene directa relación con la temperatura, a más calor, consumirán más rápidamente el azúcar. El resultado final debe ser una bebida escasamente dulce.

- 2 higos secos troceados: También pueden usarse

dátiles, pasas de uva u otras frutas secas. Su función es neutralizar la fermentación alcohólica y saborizar. - 1/2 **limón entero:** Lavar bien para evitar presencias indeseables en el cultivo.

- **1 litro de agua pura:** Evitar agua clorada o de origen dudoso.

Remover bien con cucharón de madera o plástico. Tratar de evitar los metales. Tapar el frasco con un lienzo, sujetado con una banda elástica, y dejar 24 horas en reposo en un lugar templado (lo ideal es una temperatura de 20 grados) y protegido de la luz solar directa. El cultivo también puede realizarse con el frasco tapado herméticamente (siempre cuidar que haya un tercio de espacio vacío), en cuyo caso se obtiene una producto más carbonatado, es decir más burbujeante.

Al cabo de 24 horas, remover nuevamente y dejar macerar por otras 24 horas. Luego extraer los nódulos, descartar lo que ha crecido y utilizarlos para iniciar el cultivo sucesivo. Colar el líquido remanente, exprimir el limón y envasar en una botella para su posterior consumo.

El resultado final del cultivo debe ser siempre escasamente dulce y ligeramente ácido. El crecimiento de los nódulos en el cultivo, es decir su multiplicación, es el mejor indicador de la correcta actividad del fermento y de la calidad del cultivo. Si no aumentan sensiblemente en cada cultivo, algo se está haciendo en forma incorrecta o alguna sustancia está afectando a los sensibles nódulos. Como el kéfir de agua resulta más agradable fresco, se aconseja conservarlo en heladera. Si se tapa la botella con un corcho, se obtendrá un producto más burbujeante.

CULTIVO DE KÉFIR EN LECHE VEGETAL

El kéfir de leche vegetal es muy fácil de hacer, cultivando en un frasco la proporción de **3 cucharadas de nódulos frescos por litro de leche de semillas de textura consistente.** Esta leche se logra procesando una de taza de semillas activadas por litro de agua, según las instrucciones que veremos más adelante. Probar inicialmente con leche de almendras, girasol, maní ó sésamo. Menos cantidad de nódulos genera un kéfir poco ácido y viscoso; más nódulos, más acidez y menos viscosidad. No lleva otro ingrediente.

El cultivo se deja a temperatura ambiente (20°) unas 24-48 horas; a mas temperatura, menos tiempo de cultivo; más tiempo en caso de baja temperatura. El frasco tapado (nunca hermético) dará como resultado un kéfir más carbonatado (burbujeante); no olvidar dejar al menos 1/4 del frasco vacío para la actividad gaseosa. Una vez concluido el proceso, se cuela para separar los granos y el cultivo debe conservarse en heladera. Los nódulos no deben lavarse muy seguido, apenas un enjuague con agua fría cada 15 días.

CULTIVO DE KÉFIR EN JUGO DE UVAS

Con los mismos nódulos del kéfir de agua podemos preparar una bebida con jugo de uvas. Sí usamos uvas negras, al cabo de un tiempo los nódulos del kéfir adoptan un tono oscuro por los pigmentos presentes en las uvas. Para preparar el kéfir de uva se coloca en un recipiente de vidrio con cierre hermético:

– una parte de jugo de uva y una parte de agua.
– nódulos hidratados de kéfir en relación **3 cucharadas por litro.**
– como adicional se pueden añadir hojas de menta fresca.

No llenar más de 2/3 partes del recipiente, cerrar la tapa y dejar fermentar durante 24 horas. Al colar obtendremos una bebida parecida a un vino espumante, por su contenido burbujeante. Cuando se realiza kéfir de uva, puede usarse jugo de uva embotellado, siempre y cuando sea jugo puro, sin ningún conservante añadido. Pero usando jugo de uvas recién exprimidas se tiene la ventaja de añadir beneficiosos hongos y bacterias, presentes en la piel de las uvas maduradas naturalmente. Puede usarse jugo de uvas blancas o negras, según el sabor deseado.

Utilizando jugo de uvas verdes (inmaduras), se puede obtener un auténtico y saludable champagne alternativo, cuyo sabor se asemeja al champagne real. Para esto se necesita combinar una parte de jugo de uvas verdes y tres partes de jugo de uvas maduras. Una opción al jugo de uvas verdes inmaduras es el jugo de limón; añadir el jugo de un limón por cada medio litro de jugo de uvas y fermentar normalmente.

CONSERVACIÓN DE LOS NÓDULOS DE KÉFIR

Mantenidos bajo cultivo periódico, los nódulos pueden vivir eternamente y su reproducción nos asegura provisión permanente. Si debe interrumpirse el cultivo periódico por viajes o ausencias, hay técnicas para preservar el estado de los nódulos.

En húmedo (por algunos días): Por una semana se pueden dejar los nódulos en agua azucarada, dentro de un recipiente cerrado y con suficiente espacio vacío. Para reactivarlos, se los enjuaga brevemente y se inicia el cultivo. Por una semana también se los puede congelar, siempre que estén bien escurridos y colocados en una bolsa de plástico o

frasco de vidrio. Mientras más baja sea la temperatura de congelamiento, mejor se mantienen sus propiedades. Para reactivarlos conviene macerarlos 12 horas en agua azucarada antes de iniciar el cultivo.

En seco (varios meses): Para secar los nódulos de kéfir, se extienden sobre un plato, se cubren con una servilleta de papel y se colocan en un lugar ventilado. El tiempo de secado dependerá de la ventilación y la humedad ambiente. Están bien secos cuando se los nota cristalizados y nada pegajosos. Así pueden durar varios meses. Para hidratar los nódulos secos, bastará ponerlos en agua azucarada a temperatura ambiente, durante 12 horas.

TERAPEUTAS COLONICOS

Buenos Aires

Ana Acuña - Capital Federal
(011) 5778.1748 - (02320) 470125
hid rocolon@hotmai Lcom

Alex Adamicska - Capital Federal
(011) 4553.5428 - 156.2821117

Rolando Ludwig - Acassuso
(011) 4792.8788

Stella Maris Rubinosky - Belgrano
(011) 4783.8291

Cristina Assaff - Villa Adelina
Colombres 961 - (011) 4765.3616

Orlando y Elena Luchetti - Bahía Blanca
(0291) 488.3517 - 450.2852
orlandolucchetti@hotmail.com

Amanda Elena Piombo - Mar del Plata Liniers 164 - (0223) 475.5217
(02291) 15455975
amandapiom bo@ hotma il.com

Catamarca

Dra. María de las M. Del Zar - Catamarca Av. Galindez 729 - 1°A
(03833) 454.054 - 155.22678
mmdelzar@hotrriail.com

Córdoba

Verónica Crosetti - Córdoba
Jujuy 137 piso 11° C - (0351) 428.3181

Gloria y Cynthia Hernández
Capilla del Monte
(03548) 481.422
terapiascolonicas@arnet.com.ar
www.terapiascolonicas.com

Entre Ríos

Mónica Del Canto - Victoria
3 de Febrero 406 esq. Basualdo
(03436) 426.304
(0341) 155.113390/156.717924
colonterapias@yahoo.com.ar
www.colonterapias.com.ar

Mendoza

María Cristina Franceschini - Mendoza Infanta de San Martín 26
(0261) 155.637409 - 156.075234
ikplanetario@yahoo.com.ar

Neuquén

Mirian Beraza - Neuquén V.Crestia 184 - (0299) 442.8912 mirla
nbeatriz2005@yahoo.com.ar

Río Negro

Dra. Silvana Perfaure - S.C.Bariloche
San Martín 415 - (02944) 422.669
spadelsur@speedy.com.ar
www.spadelsur.com.ar

Santa Fe

Teresa Migno
Rincón - Santa Fe
(0342) 498-1570 y 156-316560

Centro Médico Jacarandá - Rosario
Dra. María José Figueroa Massei
Salta 1595 - (0341) 449.4626 fig ueroamassei@hotma il.com

Tucumán

Dra. Isabel Zeitune - S.M. de Tucumán
Santa Fe 740 - (0381) 421.3305

Ver actualizaciones periódicas en **www.nutriciondepurativa.com.ar**

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Alimentadón radonal humana - Juan Esteve Dulin - 1972 Editorial Cultura Humana
. Apirapia hoy en Argentina y Latinoamérica - Dr. Julio Díaz - 2004 Librería Apícola
. A toda salud - Harvey y Marilyn Diamond - 1989 Sperling & Kupfer Editori
. Aprendo yoga - André Van Lysebeth - 1985 Ediciones Urano
Ayuno con zumos y desintoxicación - Steve Meyerowitz - 2005 Obelisco
Azúcar, azúcar - Dr. M.O.Bruker - 1994 Integral
. Buen provecho - U. Pollmer, A. Fock, U. Gonder y K. Haug - 2002 Digi Ediciones
. Candidiasis crónica - Cala H. Cervera - 2003 Robin Book
. Comer con intelgenda - Kathy Bonan e Yves Cohen - 1994 Sudamericana
. Come tus genes - Stephen Nottingham - 2004 Paidós
. Comiendo para la consciencia - Gabriel Cousens - 2000 North Atlantic
. Como leer el cuerpo - Wataru Ohashi - 1995 Ediciones Urano
. Comprender las enfermedades graves - Dr. Christopher Vasey -1991 Ed. Sirio
. Cronobiología alimentaria - Luc Hourdequin - 1995 Ibis
. Cuerpo radiante - Dr. Bernard Jensen - 2002 Editorial Océano
. Curación con omega 3, 6 y 9 - Profesor De Miguel - 2007 Masters
. Curación natural - Michio Kushi - 2001 Publicaciones GEA
. Curación y vitalidad por el equilibrio ácido básico - Christopher Vasey -1992 Urano
. Curas de frutas - Christopher Vasey y Johanna Brandt - 2006 Editorial Océano
. Descubrir el cochayuyo - Dr. Pedro Ródenas - 2003 RI
. Dieta para estar en la zona - Dr. Barry Sears -1996 Urano
. Ecología en nuestro intestino - Dr. Frederic Viñas - 1992 Revista Cuerpomente
. El detective en el supermercado - Michael Pollan - 2009 Tenias de hoy
. El gran libro del kéfir - Dr. Jorg Zittiau - 2003 Obelisco
. El futuro de los alimentos - Brian J. Ford - 2000 Blume
, El inverosímil mundo de los parásitos - Dr. Carlos A. Rau - Edición propia
. El libro de las proteínas vegetales - Montse Bradford - 2003 Océano
. El manual de cocina natural - Claude Aubert - 1992 Red Edizioni
. El médico naturista opina - Pedro Ródenas - 2000 Océano
. El mundo según Monsanto - Marie M. Robin 2008 Península
El peso ideal con combinaciones de alimentos - Gudrun Dalla Va - 2006 Océano
El poder curativo de la arcilla - Cote Framis - 2007 Océano
El poder curativo de los alimentos - Annemarie Colbin - Robin Book
El poder psíquico de los alimentos - Christian Brun - 2007 Sirio
. El poder medicinal de los alimentos - Dr. Jorge Pamplona Roger - 2003 Ed. Safeliz
El tao de la nutrición - Clara Castellotti - 2005 Dilema Editorial
El tao de la salud, el sexo y la larga vida - Daniel Reid - 1989 Ediciones Urano
En forma por la vida - Han/ey y Marilyn Diamond - 1988 Sperling & Kupfer Editor!

. Enddopedia de frutas, vegetales e hierbas - John Heinerrnan - 1998 Prentice Hall
Enddopedia de las plantas medidnales - Jorge Pamplona Roger - 1996 Ed. Safeliz
, Enddopedia de los alimentos - WAA - 2002 Boroli Editore
Enddopedia de medicina natural - M.Munay/J.Pizzomo - 2003 Tutor
Enddopedia familiar de la alimentación - A. Bumat y M. Miseradis - 2002 RBA
. Enimas para la salud - Dr. Sven Neu y Dr. Kart Ransberger - 1992 Mandala
Eterna juventud, vivir 120 años - Ricardo Coler - 2008 Planeta
. Fundamentos de nutridón normal - Laura López y Marta Suarez - 2003 El Ateneo
, Grasas y salud - S. Barrio Healey - 2002 Lima, Perú
. Grasas que matan, grasas que curan -
: Guía de vitaminas curativas - Dr. Carlos Rojas - 1997 ME Editores
Guía completa de los alimentos saludables - Amanda Ursell - 2001 El Ateneo
. Guía para utkar vitaminas y minerales - M.Pandiani/D.Watts - 1991 T.Nuove
. Guía para una nutrición evolutiva - Dr. Jorge Esteves y Hernán Salas - 1995 Salbe
. Hierbas y plantas curativas - Jorge Femandez Chiti - 1999 Ediciones Condorhuasi
Higiene intestinal - Dr. Soleil y Christian Tal Sdialler - 2001 Ediciones Obelisco
. La alimentación como medicina - Sr. Dharma Singh Khalsa - 2004 Urano
. La alimentación, la tercera medicina - Dr. Jean Seignalet - 2005 RBA Integral
. La alimentación natural - Nkoo Valerio - 1992 Mondadori
. La Argentina fermentada - Malas Bruera - 2006 Paidós
La comida que salvará su vida - Erwin Mollar - 1998 Grijalbo Mondadori
La ciencia de la nutrición - Arturo Capdevila -1963 Omeba
. La cocina de la salud - Víctor Blanco - 1992 Edición propia
. La cocina y los alimentos - Harold McGee - 2008 Debate
. La cura de desintoxicación - Werner Meidinger - 1999 Ediciones Robin Book
. La cura para todas las enfermedades - Huida R. Clark -1995 New Century Press
La cura se encuentra en la cocina - Dra. Sherry Rogers - 1996 Publicaciones GEA
. La dieta de Matusalen - Patricio Uribe - 2001 Editorial Planeta
, La dieta ética - David Román y Estrella Vilaplana - 2002 El Vegetariano
La gran guía de los alimentos - Universidad de Liebig, Alemania - 1989 Integral
La hierba del trigo - Ann Wigmore - 2000 Océano
, La nueva cocina bio - Valerle Cupillard - 2005 Océano
La nueva cocina energética - Montse Bradford - 1999 Océano
. La nutrición orbomolecular - Cala H. Cervera - 2003 Robin Book
. La revolución de los farmanubientes - Dr. Richard Firshein - 2000 Editorial Edaf
. La salud está en su despensa - Dra. M. Mejías y A. Aflallo - 2007 Editorial Edaf
. La salud y los AGE - Dr. Michel Odent - 1991 Urano
. La salud y los condimentos - Dr. Hermann Gerhard - 1983 Lidium
La verdad sobre la comida - Jill Fullerton Smith - 2007 Salamandra
. Las fuentes de la alimentación humana - Desire Merien - 1992 Higiene Vital
. Las grasas esenciales y mortales - Andrés Morón Moreno - 2008 Díaz de Santos
.12s plantas que curan - Dr. "Caribe y Dr. J.M.Campos - 1999 Errepar

. Las siete supermedidnas - John Heinerman - 1998 Paidós
. Las toxinas: cómo eliminadas del organismo - Dr. Christopher Vasey - 1992 Urano
. Las verduras del mar - Montse Bradford - 2001 Editorial Océano
Leche y queso - Claudio Corvino - 2007 Macro Edizioni
, Limpieza de los tejidos a través del intestino - Dr. Bemard Jensen - Editorial Yug
Limpieza hepática y de la vesícula - Andreas Moritz - Ediciones Obelisco
, limpieza intestinal con agua salada -1 Calmet Fontanet - 1990 Cuerpomente
. Los alimentos contra el cáncer - Dres. R.Beliveau y Denis Gingras - 2007 El Ateneo
. Los alimentos que curan - Patricia Hausman y Judith Huriey - 1993 Urano
. Los alimentos: medidna milagrosa - Jean Harper - 1994 Grupo Norma
. Los germinados - Claude Gelineau - 1990 Red Edizioni
. Los lácteos y las den enfermedades que producen - Dr. Jorge Esteves
. Los nuevos desayunos naturales - Mercedes Blasco - 2000 Océano
. Los secretos de las etiquetas - Caludi Mans - 2007 Ariel
. Los vilanutrientes - Robert Atkins - 1999 Grijalbo
. Manual de medidna naturista - Dr. Josep Berdonces - 2004 Editorial Océano
. Manual de nutrición familiar - Patrick Holford - 1990 Tecniche Nuove
. Manual de sanadón tibetana - Thomas Dunkenberger - 2002 Uriel
. Medidna oriental - Naboru Muramoto - 1993 Publicadones GEA
. Microbiología y Parasitología Médicas - Llop/Dapena/Zuazo - C. Medicas La Habana
Nuestros alimentos según las escrituras - Hemilce López - 1992 Ker
. Nutrirse y vivir - Martine Catani - 1992 Urano
. Obesos y famélicos - Raj Patel - 2008 Marea
Prandiología patológica - Arturo Capdevila - 1960 Editorial Viracocha
. Parasitología dínica - Antonio Atias -1993 Mediterráneo
. ¿Qué comernos? - Pere Puigdomenech - 2004 Planeta
. Que tu alimento sea tu medicina - Alex Jad< -1992 Gea
. Remedios milagrosos - Jean Carper - 1998 Ediciones Urano
. Restaure su salud - Ann VVigmore - 1991 Foster
. Rico en fibra - Iona Purti - 2008 Océano
. Sabemos comer? - Dr. Andrew Weil - 2001 Ediciones Urano
. Salud y larga vida por la alimentación - J.Rodriguez y A.Sanchez - 1994 Terapión
. Salud y medicina natural - Andrew Weil - 1998 Ediciones Urano
. Salve su cuerpo!!! - Catherine Kousmine - 1992 Tecniche Nuove
. Savia de vida - Sara Teubal - 1997 Errepar
. Sistema curativo por dieta amucosa - Amaldo Ehret - 2007 IGer
Sugar blues - William Dufty - 1992 Gea
. Tratado de fitofármacos y nutraceúlicos - Dr. Jorge Alonso - 2004 Editorial Corpus
. Ultra metabolismo - Dr. Mark Hyman - 2006 Norma
. Vivir sin acidez - Hannelore Fischer Reska - 2004 Editorial Océano
. Vivir sin azúcar - Luisa Marín Rueda - 2004 Océano

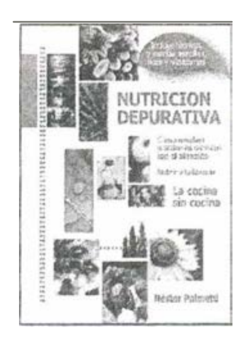
ACERCA DEL AUTOR

Néstor Palmen' desarrolló su actividad profesional a nivel nacional e internacional en periodismo y publicidad. A partir de 1992 se introdujo en la vida natural, haciendo experiencias en agricultura biológica, apicultura orgánica, hierbas medicinales, técnicas depurativas, macrobiótica, yoga, naturismo, chamanismo, orinoterapia y nutrición. En 1997 inició un emprendimiento comercial artesanal, **Productos Naturales PRAMA,** destinado a la producción y distribución de alimentos saludables, el cual funciona en Villa de Las Rosas, Traslasierra, Córdoba. En 2001 inicia la divulgación de estas temáticas a través de la publicación de artículos y libros, la realización de charlas y talleres en distintos lugares del país y del sitio web **www.prama.com.ar.** Luego se graduó como "Técnico en Dietética y Nutrición Natural". En 2008 inicia el sitio web **www.nutriciondepurativa.com.ar** para difundir temáticas relacionadas con los problemas alimentarios y de salud, prosiguiendo con la edición de libros y desarrollando talleres en todo el país, bajo la consigna **"Cómo resolver problemas crónicos".** En 2009 inicia un ciclo nacional de talleres basados en cinco niveles: Cuerpo Saludable, Alimentos Controvertidos, Alimentos Fisiológicos, Cocina Sin Cocina y Calidad Reproductiva.

LIBROS PUBLICADOS

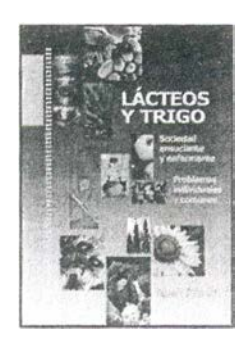
Alimentos Saludables - Edición propia
Cuerpo Saludable - Edición propia
Depuración Corporal - Editorial Kier
Grasas Saludables - Edición propia
Intestinos - Editorial Kier
La Sal Saludable - Edición propia
Lácteos y Trigo - Edición propia
Nutrición Depurativa - Edición propia
Plantas Saludables - Edición propia

Más información: www,nutriciondepurativa.comar



Influencia alimentaria en los problemas cronicos y degenerativos

¿Usaría un automóvil sofisticado con combustible inadecuado o de baja calidad? Sin embargo es lo que hacemos con nuestro organismo. Peor: al cuerpo no le hacemos el mantenimiento indispensable para cualquier maquinaria. Así llegamos a las temibles enfermedades degenerativas. El ensuciamiento es un fenómeno de las últimas décadas, generado por la antinatural forma de alimentarnos. Ingerimos alimentos no adaptados a nuestra fisiología, entonces la digestión es insuficiente, la flora se desequilibra, se incrementa la permeabilidad intestinal, la sangre se carga de toxinas, colapsa la función hepática y se "tilda" el sistema inmunológico. Se identifican los alimentos ensuciantes. Se señalan aquellos alimentos mejor adaptados a nuestra fisiológica capacidad digestiva. Se analizan varios aspectos que hacen a la **Nutrición Depurativa.** Se estimula la práctica culinaria a través de programas semanales de comidas, con recetas rápidas, ricas y saludables.



Lácteos y trigo: una sociedad con buena "imagen" pero altamente ensuciante

Es conocido el efecto negativo de la proteína cárnica. Sin embargo hay otros productos agrícolas que gozan de "buena prensa" y tienen imagen saludable, cuando en realidad merecen ser expuestos como principales responsables del silencioso ensuciamiento cotidiano. Sobre todo porque los consumimos pensando que forman parte de una "dieta sana" y en realidad son causa de nuestros principales problemas crónicos y degenerativos. Nos estamos refiriendo a dos alimentos populares como **Lácteos y Trigo.** Muy pocos se cuestionan su consumo. El problema es la cotidianeidad, la rigurosidad, la sumatoria y la abundancia de nuestra ingesta. Y por eso el colapso. Por otra parte, son alimentos que no aportan nutrientes "esenciales" a la vida. Además, estos dos alimentos básicos de la actual despensa hogareña, poseen características que explican el porqué de su prepotente irrupción como elemento "estrella" de la dieta moderna: su componente adictiva.